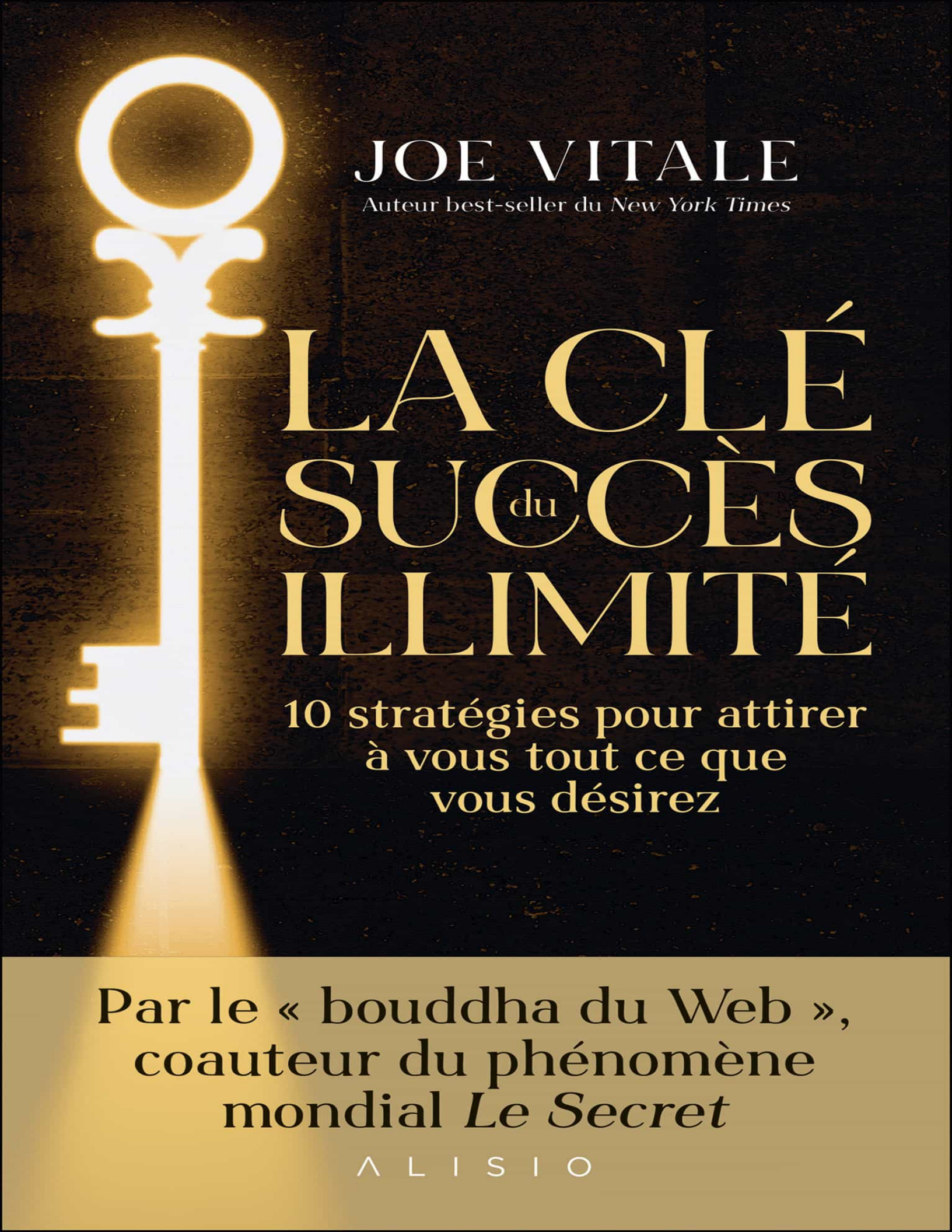

JOE VITALE
Auteur best-seller du *New York Times*
LA CLÉ du SUCCÈS ILLIMITÉ
10 stratégies pour attirer à vous tout ce que vous désirez
Par le « bouddha du Web », coauteur du phénomène mondial *Le Secret*
ALISIO

Hypnothérapeute agréé, guide spirituel, président de Hypnotic Marketing Inc., mais aussi auteur à succès, **Joe Vitale** est un spécialiste du marketing et du développement personnel. Il a fait des apparitions dans plusieurs films en tant qu'expert de la loi de l'attraction. Surnommé « le Bouddha de l'Internet », il a pour clients de grandes entreprises internationales comme La Croix rouge, PBS et l'hôpital pour enfants Hermann.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Cet ouvrage a été publié en langue anglaise sous le titre original : *THE KEY : THE MISSING SECRET FOR ATTRACTING ANYTHING YOU WANT*
Publication par John Wiley & Sons, Inc.
Copyright © Hypnotic Marketing, Inc, 2008.
Tous droits réservés
Pour la traduction © Les éditions Un monde différent Ltée, 2008

Suivi éditorial : Marie-Laure Deveau
Relecture-correction : Nelly Valière
Design de couverture : Caroline Gioux

© 2022 Alisio (ISBN : 978-2-37935-287-4) édition numérique de l'édition imprimée © 2022 Alisio (ISBN : 978-2-37935-278-2).

Alisio est une marque des éditions Leduc

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Alisio

À Neville Goddard

SOMMAIRE

Auteur

Dédicace

Le credo de l'optimiste

Préface

Avant-propos

Première partie - La Clé

Deuxième partie - Les méthodes

Troisième partie - Les miracles

Bibliographie

Remerciements

À propos de l'auteur

Offre spéciale

Les éditions Alisio

« Vous êtes le chef-d’œuvre de votre propre vie ; vous êtes le Michel-Ange de votre existence. Le *David* que vous sculptez, c’est vous. »

– Joe Vitale, extrait du film *Le Secret*

LE CREDO DE L’OPTIMISTE

Je promets :

D’être fort au point que rien ne puisse troubler ma sérénité d’esprit.

De parler de santé, de bonheur et de prospérité à toute personne que je rencontrerai.

D’inculquer à mes amis la confiance en soi.

De ne considérer que le bon côté des choses, en véritable optimiste.

De ne songer qu’au meilleur, de ne travailler que pour le meilleur et de n’espérer que le meilleur.

De manifester autant d’enthousiasme pour les succès des autres que pour les miens.

D’oublier les erreurs passées et de m’améliorer toujours plus.

D’avoir toujours l’air joyeux et de sourire à toute personne que je rencontrerai.

De consacrer tant de temps à m’améliorer moi-même que je n’aurai pas le temps de critiquer les autres.

D’être trop bienveillant pour me tracasser, trop noble pour m’irriter, trop fort pour craindre et trop heureux pour me laisser troubler.

D’avoir une bonne opinion de moi-même et de le proclamer à la face du monde, non pas avec des mots, mais par de grandes actions.

De vivre en croyant fermement que le monde sera de mon côté tant que je vivrai, en harmonie avec ce qu’il y a de meilleur en moi[1].

1. « Le credo de l’optimiste » a été publié pour la première fois en 1912 dans un ouvrage de Christian D. Larson, intitulé *Your Forces and How to Use Them*. Une version abrégée de ce

texte est aujourd'hui utilisée par Optimist International, un groupe qui, à l'échelle internationale, s'efforce de faire une différence positive dans le monde.

PRÉFACE

Éprouvez-vous des difficultés avec votre travail, votre santé, vos finances ou vos relations personnelles ? Y a-t-il quelque chose que vous voulez désespérément avoir, mais que vous n'arrivez pas à obtenir malgré tous vos efforts ? Êtes-vous frustré parce que vos rêves ne semblent jamais se concrétiser ?

Si vous êtes fatigué de lutter et que vous voulez connaître le véritable secret de la réussite, *La Clé du succès illimité* vous ouvrira les portes d'un tout nouveau monde de possibilités.

La Clé du succès illimité révèle le secret qui vous permettra d'attirer la richesse, la santé, le succès, le bonheur, et tout ce que vous souhaitez dans la vie. Écrit par Joe Vitale, auteur et coach en développement personnel, ce guide de vie édifiant vient consolider son best-seller, *Le Facteur d'attraction*[1], et transcende le succès du film et du livre *Le Secret*[2] en vous proposant un moyen puissant et efficace pour optimiser chaque aspect de votre vie.

Si vous vous croyez capable d'accomplir plus de choses, mais sans jamais y arriver, *La Clé du succès illimité* mettra en lumière les limites psychologiques et inconscientes qui vous freinent. Chez tout individu, des « contre-intentions » inconscientes peuvent saboter ses actions et l'empêcher d'obtenir ce qu'il veut vraiment.

La Clé du succès illimité propose 10 techniques éprouvées pour remédier à cette situation, aligner vos croyances conscientes et inconscientes, et mettre définitivement un terme à ce sabotage.

Joe Vitale simplifie des sujets psychologiques complexes ainsi que leur application au quotidien. En combinant une sagesse de vie exemplaire à une

finesse psychologique spirituelle, Joe Vitale vous garantit 10 outils qui vous aideront à vous comprendre vraiment et vous ouvriront de nouveaux horizons.

Utilisez ces étonnantes stratégies pour déverrouiller des portes secrètes en vous. Des événements merveilleux et magiques se produiront alors dans tous les aspects de votre vie. La Clé du succès se trouve dans ce livre et en vous.

Voilà le secret qui vous permettra de libérer entièrement votre potentiel et d'attirer à vous tout ce que vous souhaitez. Tournez la Clé, et faites un premier pas vers la liberté et la plénitude. Joe Vitale est le président d'Hypnotic Marketing, Inc., une société de conseil en marketing. Il a également collaboré au livre et au film *Le Secret*[3]. Il allie spiritualité et sens aigu des affaires, ce qui lui a valu le surnom de « Bouddha de l'Internet ».

1. Joe Vitale, *Le Facteur d'attraction*, Brossard (Canada), Un monde différent, 2006.
2. Rhonda Byrne, *Le Secret* (disponible dans un format livre ou DVD), Brossard, Un monde différent, 2007.
3. Il est également l'auteur de *Zéro Limite* et du *Manuel inédit de la vie*. Pour en apprendre davantage sur Joe Vitale, consultez : www.mrfire.com

AVANT-PROPOS

Je veux que vous imaginiez une grosse serrure. Elle est solide et très difficile à ouvrir. Cette serrure vous contraint à demeurer là où vous ne voulez pas être. Toutefois, vous sentez confusément que cette serrure s'ouvrira un jour, et qu'alors vous sentirez et vivrez la liberté que vous n'avez eu le privilège de connaître jusqu'ici que par la lecture.

Vous rêvez de vivre là où vous le voulez, de jouir de la vie comme vous l'entendez, de toucher le salaire que vous méritez, d'avoir le style de vie qui vous est destiné, et d'apporter au monde la contribution qui est la vôtre.

Cette serrure est puissante. Tant qu'elle demeure fermée, elle maintient les gens dans une prison psychique, un lieu sombre qui ne respecte personne, une étroite cellule, un espace limité qui fait mourir les rêves et empêche les gens intelligents, compatissants et désireux de se démarquer.

C'est en fait l'une des serrures les plus puissantes. Pouvez-vous la voir ? Je crois que oui !

C'est la serrure qui se trouve dans l'esprit de tout être humain ; c'est un paradigme.

Le livre que vous tenez entre les mains représente une porte de sortie : la liberté. *La Clé du succès illimité. 10 stratégies pour attirer à vous tout ce que vous désirez*, de Joe Vitale, vous ouvrira un monde de possibilités et de promesses. Il répondra à ces questions qui vous tracassent concernant les raisons pour lesquelles vous ne profitez pas encore de l'abondance qui vous est destinée et que vous méritez.

Ce livre vous proposera des stratégies sérieuses, éprouvées et pratiques pour ouvrir cette serrure une bonne fois pour toutes.

Si vous cherchez un ouvrage qui vous explique comment provoquer la manifestation de vos désirs et que vous voulez élever votre niveau de conscience, je vous suggère d'adopter ce livre dès maintenant. Chérissez-le comme un nouvel et cher ami ! Dévorez-le ! Mais, plus important encore, utilisez-le pour déverrouiller ces lieux à l'intérieur de vous-même qui vous ont toujours retenu prisonnier.

Pendant près de quarante ans, j'ai aidé des individus et des entreprises à travers le monde à ouvrir cette mystérieuse serrure. J'ai lu des milliers de livres sur le sujet et j'ai passé tout ce temps à étudier les raisons de notre comportement. Cette lecture est incontournable, de la première à la dernière page !

Voyez-vous, je connais Joe Vitale. J'ai fait sa connaissance alors qu'il était à la recherche de cette clé insaisissable. Je l'ai observé pendant sa quête. J'ai vu sa vie et son monde changer. Ce qui est merveilleux avec la découverte de Joe, c'est qu'il en a noté chaque étape. Comme un grand astronome, Joe a tracé une carte de chacun de ses mouvements de manière à partager ensuite ses magnifiques vérités avec vous et avec tous ceux qui en ont assez de cette prison psychique dans laquelle ils sont enfermés.

Joe Vitale est un professeur très respecté dans le domaine de la découverte du potentiel humain. J'ai lu tous ses ouvrages. Celui-ci, *La Clé du succès illimité*, sera probablement considéré comme son chef-d'œuvre. Dans un style fluide, Joe traite de sujets complexes, les clarifie et, mieux encore, facilite leur résolution.

Il vous fera réfléchir ; Joe ne peut faire autrement. Il vous fera penser, rire et pleurer (peut-être), mais chose certaine, il vous donnera les outils pour surmonter les contraintes et les limites de cette affreuse serrure, et pour vous aider à l'ouvrir.

Utilisez ce livre comme je vous le propose, et je vous promets que des faits étranges et merveilleux se produiront régulièrement dans tous les domaines de votre vie.

Ce livre vous ouvrira la porte d'un tout nouveau monde, car il renferme la Clé.

– Bob Proctor[1]

1. Auteur du best-seller *Vous êtes né riche.* Voir son site Internet : www.proctorgallagherinstitute.com

PREMIÈRE PARTIE

LA CLÉ

« Quiconque s’est engagé sérieusement sur le sentier de la science se rend compte que, sur les portes du temple de la science, il est inscrit : “VOUS DEVEZ AVOIR LA FOI”. »

– Max Planck,
Prix Nobel de physique en 1918

LE SECRET RÉVÉLÉ

> « Tout ce que vous voyez se passer est la conséquence de ce que vous êtes. Il n'y a pas de causes étrangères. »
>
> – David Hawkins,
> *I : Reality and Subjectivity*

Admettez-le. Il y a dans votre vie quelque chose que vous avez tenté d'attirer, d'accomplir ou de résoudre, en vain, au moins jusqu'à maintenant.

Ce n'est pas faute d'avoir essayé. Vous avez lu des livres sur le thème du développement personnel, vous avez vu des films tels que *Le Secret* et *Que sait-on vraiment de la réalité !?*, vous avez assisté à des séminaires, etc. Mais vous vous heurtez sans cesse à un mur lorsqu'il s'agit d'obtenir ce que vous voulez, et que vous semblez tout simplement incapable d'attirer.

Où est le miracle ? Pourquoi arrivez-vous aisément à attirer certaines expériences dans un domaine de votre vie, alors que des problèmes persistent dans un autre domaine ? La loi de l'attraction fonctionne-t-elle, oui ou non ? Y a-t-il quelque chose qui fonctionne vraiment ?

Quoi qu'il en soit, quel est ce secret qui vous permettra d'attirer tout ce que vous désirez ?

Vous attirez tout ce qui se passe dans votre vie, même les événements désagréables. Vous les attirez inconsciemment. Mais lorsque vous prenez

conscience de la programmation mentale qui régit vos expériences, vous pouvez la modifier et attirer dès lors ce que vous voulez vraiment.

Lorsque vous vous « libérez » (un concept que je définirai par la suite) des croyances inconscientes qui vous empêchent d'attirer ce que vous voulez, vous obtenez ce que l'on peut appeler des « miracles ». Par exemple :

- Lorsque je me suis libéré des préoccupations que j'avais à propos de mon embonpoint, j'ai perdu 35 kilos, je me suis inscrit à six concours d'esthétique corporelle, et j'ai transformé mon corps et ma vie.
- Lorsque je me suis libéré des croyances que j'entretenais secrètement à l'idée de posséder une nouvelle voiture, j'ai attiré douze nouvelles automobiles, dont deux BMW et une Panoz Esperante GTLM, une stupéfiante et luxueuse voiture de sport assemblée à la main, que j'ai appelée Francine.
- Lorsque je me suis libéré des raisons pour lesquelles des ganglions lymphatiques s'étaient mis à enfler dans ma poitrine, ils sont devenus inoffensifs.
- Lorsque je me suis libéré des raisons pour lesquelles j'étais sans domicile fixe, désespéré, n'arrivant pas à vivre de ma plume, je suis devenu une célébrité sur Internet, un auteur à succès, avec plus de trente livres à mon actif, et l'une des vedettes du film *Le Secret*.

De toute évidence, se libérer de ses barrières intérieures est le secret qui nous permet d'attirer tout ce que l'on veut. Comment déterminer si vous devez vous libérer maintenant ? Si la question s'impose, c'est que vous n'êtes probablement pas libéré. Mais voici un moyen rapide de le découvrir. Il suffit de répondre honnêtement aux questions suivantes :

- Y a-t-il un domaine de votre vie qui est source de problèmes récurrents ?
- Avez-vous déjà pris une résolution du Nouvel An pour ensuite ne pas la tenir ?

- Vous sentez-vous frustré par des méthodes de développement personnel qui ne vous ont été d'aucun secours ?
- Demeurez-vous passif, au lieu de chercher à obtenir ce que vous voulez ?
- Avez-vous le sentiment que quelque chose sabote votre succès ?
- Avez-vous vu le film *Le Secret* et êtes-vous toujours incapable d'attirer ce que vous voulez ?

Si vous êtes tout à fait honnête avec vous-même, vous savez qu'au moins un domaine de votre vie résiste à toutes vos tentatives d'amélioration.

Il peut s'agir d'une perte de poids. Vous avez suivi des régimes, vous faites de l'exercice, et vous ne perdez aucun kilo ou vous reprenez du poids rapidement. Vous avez le sentiment qu'une malédiction pèse sur vous.

Il peut s'agir de vos relations amoureuses. Vous avez rencontré des gens, vous vous êtes inscrit sur des sites de rencontre, vous avez eu une relation de couple et vous avez peut-être même été marié, mais l'amour ne dure jamais. Quelque chose finit toujours par tuer la romance.

Il peut s'agir de votre métier et de votre salaire. Vous avez eu des emplois, mais aucun d'eux n'a répondu à vos attentes. Ou vous n'arrivez pas à trouver votre vocation, malgré le nombre de conseillers que vous avez consultés et tous les curriculum vitae que vous avez rédigés. C'est tout simplement comme si le monde ne vous soutenait pas dans la poursuite de vos rêves. Vous êtes toujours sans le sou ou en train de tirer le diable par la queue pour payer vos factures.

Il peut s'agir de votre santé. Vous souffrez peut-être d'un mal de dos tenace ou d'une maladie plus grave, comme le cancer ou une dystrophie musculaire. Vous êtes peut-être gêné par une allergie, une toux persistante ou de l'asthme. Quoi qu'il en soit, vous avez le sentiment que vous n'arriverez jamais à vous en débarrasser ou à en guérir, persuadé que tel est votre destin.

Quel que soit le problème, vous avez toujours l'impression d'être une victime. C'est vous qui êtes confronté au problème, mais vous avez le

sentiment que la cause est ailleurs. C'est la faute de votre patron, de vos voisins, du chef d'État, du gouvernement, des terroristes, de la pollution, du réchauffement climatique, de votre ADN, du ministère du Travail, ou même de Dieu.

Quelle est la solution ?

Quelle est la Clé ?

J'ai connu ce sentiment de blocage dans ma vie, lorsque j'étais sans-abri et affamé. J'avais l'impression que le monde entier voulait me détruire. J'étais en colère contre tout le monde, contre mes parents et contre le système, et même contre Dieu. J'estimais ne pas mériter la vie qui était la mienne.

Ces luttes que j'ai menées pour manger, pour m'abriter, puis pour trouver une voiture furent des expériences épuisantes et frustrantes. Rien de ce qui m'arrivait n'était ma faute. J'étais un bon gars. Je méritais mieux.

J'ai vécu le même blocage lorsque j'ai voulu perdre du poids. J'ai été obèse pendant mon enfance, mon adolescence puis la majeure partie de ma vie adulte. Je détestais cela. Je critiquais mes parents pour la constitution de mon corps. Je fustigeais l'éducation qu'ils m'avaient donnée, la façon dont ils m'avaient nourri. Je reprochais à mes professeurs d'éducation physique de m'avoir humilié. J'étais persuadé que mon destin était d'être gros, et je détestais cela.

Bref, j'avais un problème récurrent et je ne croyais pas en être la cause. J'en attribuais la responsabilité aux circonstances. C'est ce que font la majorité d'entre nous devant un mur que nous n'arrivons pas à contourner.

« Ce n'est pas notre faute », pensons-nous ; *« c'est la faute du mur »*. Nous avons peut-être réussi dans d'autres domaines de notre vie, mais lorsqu'il s'agit de ce problème récurrent, nous ne voyons pas clair et ne trouvons pas d'issue.

L'objet de ce livre est de vous prouver qu'il y en a une.

Et cette issue, c’est la Clé.

La Clé est le secret qui permet d’attirer tout ce que vous voulez. Je suis tout à fait sincère en affirmant cela. C’est la vérité. C’est la réalité. C’est votre laissez-passer vers la liberté.

Lorsque je n’avais pas de logement fixe, j’ai dû me pencher sur mes propres croyances. J’ai compris que si j’étais malheureux et sans revenu, c’était principalement parce que « je m’y attendais ». Je m’éveillais le matin avec la conviction que je modelais ma vie sur celle d’auteurs qui avaient été suicidaires.

Comme je voulais moi-même devenir un auteur à leur image, je croyais que la mélancolie était de mise. Une fois que j’ai modifié mes croyances, j’ai commencé à attirer une nouvelle réalité. J’ai d’abord trouvé du travail, ensuite de l’argent, puis le bonheur.

Aujourd’hui, je suis l’auteur de dizaines d’ouvrages, et j’ai figuré dans des films tels que *Le Secret* et *The Opus*.

Qu’est-il arrivé à ce problème persistant dont je tenais les autres pour responsables ?

J’ai vaincu mon obésité de la même façon. Aujourd’hui, je suis dans la moyenne, pour ne pas dire en excellente forme. J’ai construit mon propre gymnase. Je me suis entraîné avec des culturistes célèbres, comme Frank Zane.

Qu’est-il arrivé à cet éternel problème dont je rendais mon ADN responsable ?

Dans les deux cas, j’ai utilisé la Clé pour me libérer.

C’est le sujet de ce livre. C’est un guide qui traite de la façon d’attirer vos rêves les plus fous et les plus extraordinaires, peu importe ce qu’ils sont.

Tout ce dont vous avez besoin, c’est la Clé.

LA CLÉ

> « Vous avez inconsciemment demandé tout ce que vous vivez, et vous faites vivre aux autres ce qu'ils demandent inconsciemment. »
>
> – Susan Shumsky,
> *Miracle Prayer*

Au début des années 1900, Wallace D. Wattles, auteur de *La Science de l'enrichissement*, a écrit ce qui suit dans un essai rare et moins connu, intitulé *How to Get What You Want* :

> *Les gens échouent parce qu'ils pensent, objectivement, pouvoir accomplir des choses, sans pour autant savoir, dans leur inconscient, qu'ils peuvent les accomplir. Il est plus que probable que votre inconscient est en ce moment même habité de doutes relatifs à votre aptitude à réussir ; et ces doutes doivent être éliminés, ou ils paralyseront votre esprit lorsque vous en aurez le plus besoin.*

Wallace D. Wattles faisait référence à la Clé qui permet d'attirer tout ce que l'on désire. Lorsque votre esprit conscient pense que vous voulez quelque chose, mais que votre inconscient estime que vous ne le méritez pas (ou projette toute autre croyance restrictive), vous ne l'obtiendrez pas. En fait, vous attirerez à la place ce que votre inconscient considère comme

bon pour vous. Afin d'attirer ce que vous voulez vraiment, votre esprit conscient et votre inconscient doivent s'accorder.

Susan Shumsky, dans *Miracle Prayer*, a écrit : « Vos croyances conscientes sont ce que vous pensez croire. Vos croyances inconscientes et vos convictions les plus profondes sont ce que vous croyez vraiment. »

Ce que vous avez dans la vie actuellement est ce que vous avez voulu, du moins inconsciemment.

La Clé vous permet de vous libérer de manière que votre esprit, tant conscient qu'inconscient, devienne harmonieux. Dans mon livre précédent, *Le Facteur d'attraction*, j'ai appelé « Sachez visualiser » la troisième étape d'un processus pour attirer les miracles. Permettez-moi de passer en revue ces étapes :

1. Sachez ce que vous ne voulez pas.
2. Sachez ce que vous voulez.
3. Sachez visualiser.
4. Sachez projeter votre intention comme si elle était déjà une réalité.
5. Lâchez prise.

Ces cinq étapes permettent aux gens d'atteindre leurs buts les plus élevés et de concrétiser leurs plus grands rêves. Mais si vous mettez en pratique ces étapes et que vous vous sentez paralysé ou frustré, sans parvenir à atteindre vos buts quoi que vous fassiez, c'est peut-être que vous n'êtes pas entièrement libéré. Cela peut être attribuable à un conflit intérieur : une partie de vous veut atteindre ce but, mais une autre ne le veut pas. Votre inconscient s'oppose à votre désir conscient.

Même des gens qui ont vu le film *Le Secret* des dizaines de fois se sentent souvent bloqués dans un domaine de leur vie. C'est parce qu'ils entretiennent une croyance intérieure opposée à l'intention qu'ils ont formulée. Une fois que vous vous libérez de cette croyance restrictive, les résultats apparaissent presque instantanément.

L'expression « se libérer » signifie se débarrasser des barrières intérieures qui nous empêchent de concrétiser nos désirs. Je les appelle des « contre-

intentions ». La meilleure façon que je connaisse de comprendre ces contre-intentions est de vous remémorer votre dernier Nouvel An.

Vous avez sans doute pris des bonnes résolutions. Vous avez dit quelque chose comme : « Je ferai régulièrement de l'exercice » ou « Je vais cesser de fumer » ou « Je vais gagner davantage d'argent grâce à mes talents », etc. Vous aviez les meilleures intentions du monde lorsque vous vous êtes fixé ces objectifs. Vous vous attendiez à les atteindre.

Mais que s'est-il passé ?

Le lendemain, vous aviez peut-être déjà oublié où se trouvait le gymnase. Ou vous avez recommencé à trop manger, en oubliant totalement votre engagement d'adopter des habitudes alimentaires plus saines.

Ce qui s'est passé, c'est que vos contre-intentions ont pris le pas sur les intentions que vous aviez formulées.

Se libérer, c'est éliminer ces contre-intentions. Dès lors, vous pouvez avoir, faire ou être tout ce que vous pouvez imaginer.

Se libérer est le secret manquant de tous les programmes de développement personnel.

C'est la Clé pour attirer à vous tout ce que vous désirez.

LE FONCTIONNEMENT DE L'UNIVERS

> « Si vous vous êtes levé ce matin avec plus de santé que de maladie, vous êtes plus chanceux que le million de personnes qui ne verront pas la semaine prochaine.
>
> Si vous avez de la nourriture dans votre frigo, des habits sur vous, un toit pour vous abriter et dormir, vous êtes plus riche que 75 % des habitants de la planète.
>
> Si vous avez de l'argent à la banque et de la monnaie dans votre poche, vous faites partie des 8 % les plus privilégiés du monde.
>
> Si vous gardez la tête haute, le sourire aux lèvres, et êtes véritablement reconnaissant, vous êtes béni, parce que même si la majorité d'entre nous peut le faire, la plupart ne le font pas. »
>
> – Auteur inconnu

Avez-vous déjà eu une idée pour un produit ou un service sans jamais rien faire pour la concrétiser ? Peut-être avez-vous imaginé un nouveau jouet, un nouveau shampoing ou un nouveau gadget afin d'aider une certaine catégorie de personnes. Avez-vous fait quelque chose ? Sinon, pourquoi ?

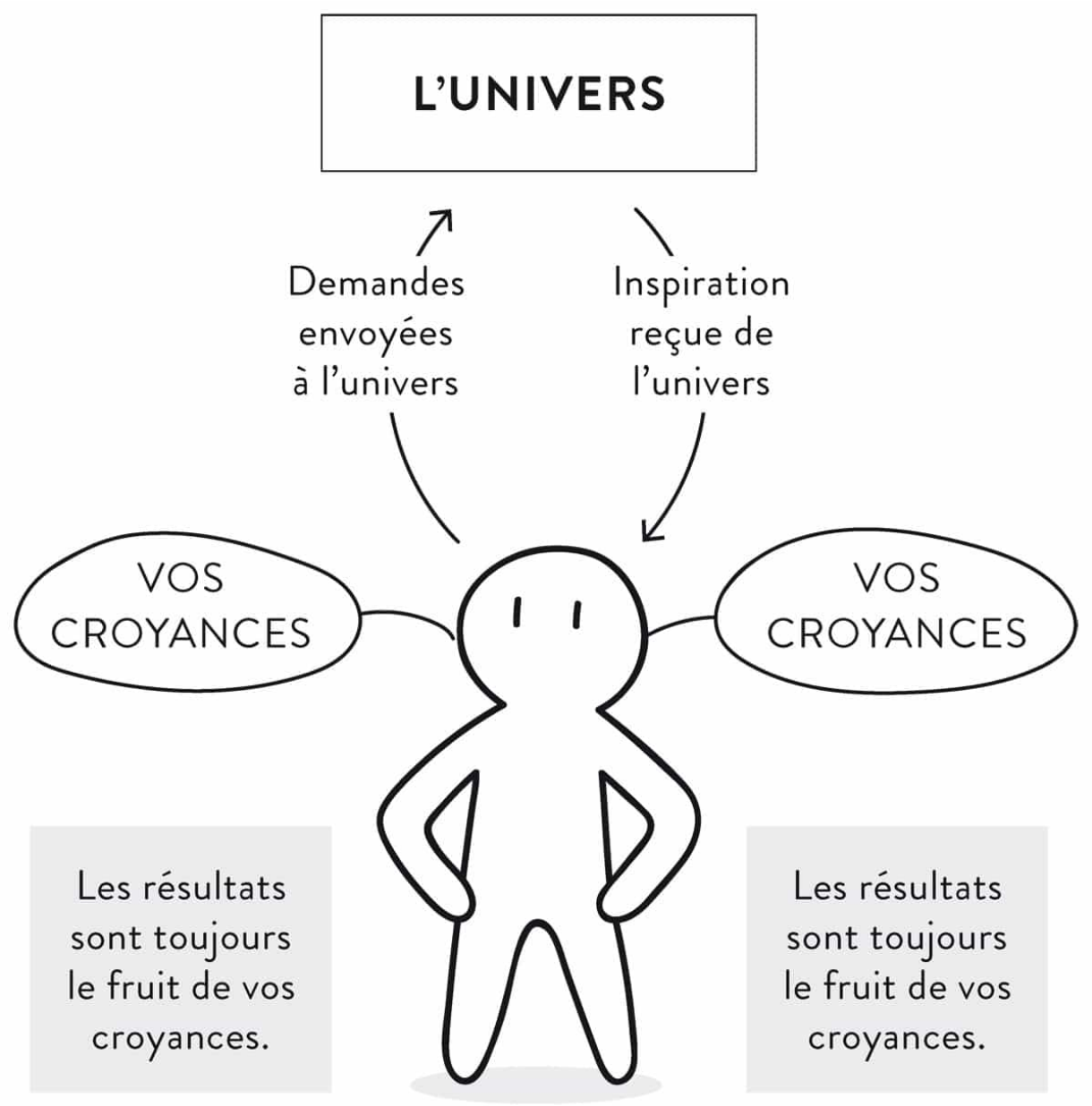
Penchons-nous maintenant sur l'autre aspect de la question. Avez-vous déjà demandé à l'univers de faire quelque chose pour vous, sans obtenir le

résultat escompté ? Avez-vous déjà visualisé quelque chose, sans jamais obtenir ce que vous aviez imaginé ? Si c'est le cas, que s'est-il passé ?

Afin de vous aider à comprendre la Clé, permettez-moi de vous expliquer ce qui se passe entre l'univers et vous.

1. L'univers – qu'on l'appelle Dieu tout-puissant, le Divin, la Divinité, la Vie, le Zéro, le Tao ou tout autre nom qui vous convient – envoie et reçoit sans cesse des messages. Il vous envoie l'inspiration. Il reçoit vos demandes.
2. Ce dialogue est filtré par votre système de croyances, ce qui vous pousse à agir ou bien à demeurer inactif.
3. Les résultats obtenus découlent des deux premières étapes. Votre interprétation des résultats est également fondée sur votre système de croyances.

Comme vous pouvez le constater dans la figure ci-après (créée par Suzanne Burns), l'univers (ou le Divin, la Vie, ou tout autre nom qui décrit ce pouvoir) est prêt à recevoir vos demandes et il tente également de vous envoyer des messages. La communication est filtrée par vos croyances. Le résultat final est ce que vous appelez « la réalité ». Mais si vous modifiez ces croyances, vous obtiendrez une réalité différente.


L'UNIVERS
Demandes envoyées à l'univers
Inspiration reçue de l'univers
VOS CROYANCES
VOS CROYANCES
Les résultats sont toujours le fruit de vos croyances.
Les résultats sont toujours le fruit de vos croyances.

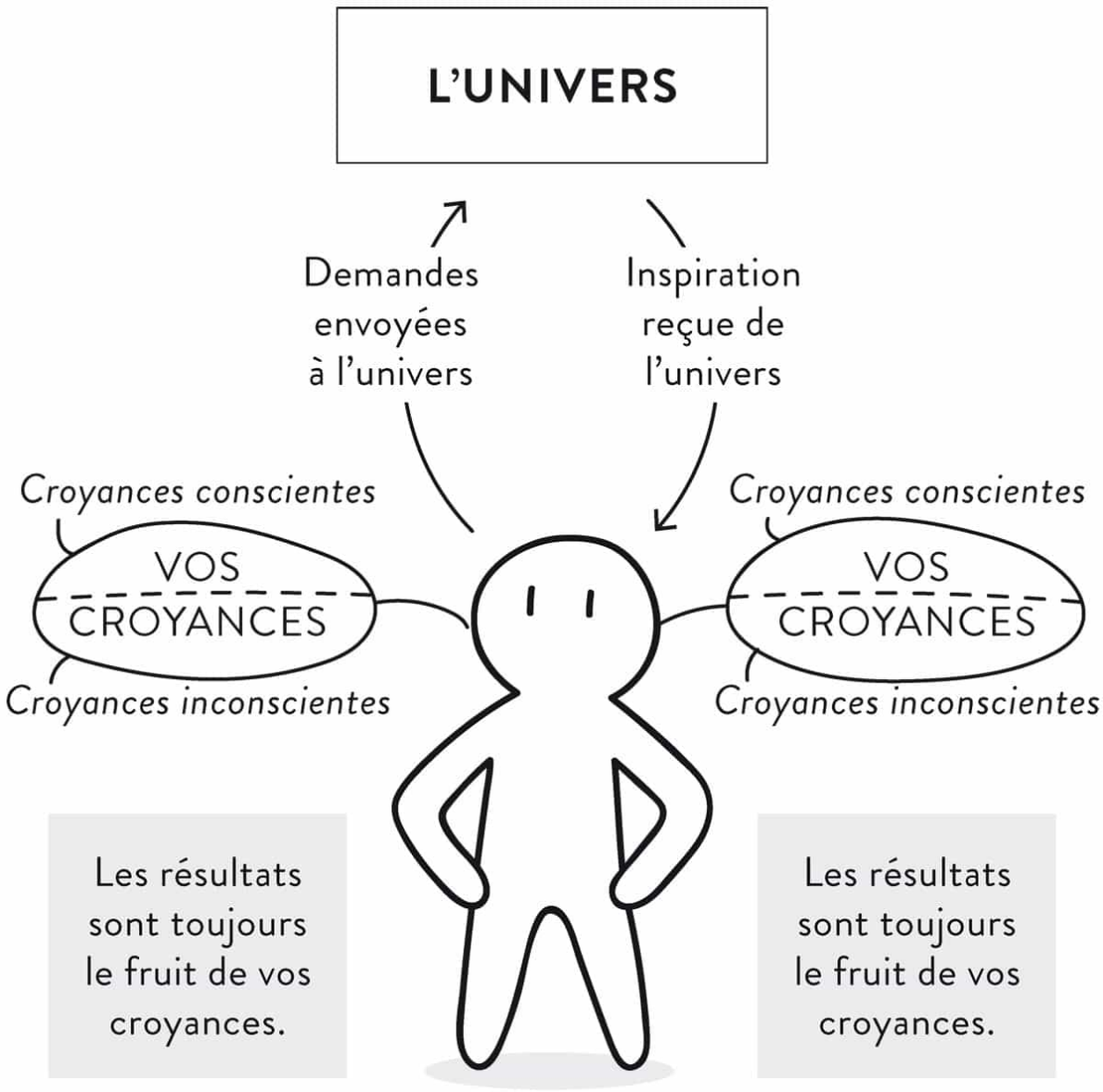
Par exemple, lorsque vous avez eu l'idée de créer un nouveau produit, cette idée a surgi dans votre esprit comme un cadeau de l'univers. Mais, après réflexion, vous avez porté des jugements. Vous vous êtes peut-être dit quelque chose comme : *« Je ne sais pas comment y arriver »*, ou bien *« Où vais-je trouver l'argent ? »* ou encore *« Il y a sûrement quelqu'un qui y a déjà pensé »*. Tous ces jugements et ces doutes sont des croyances. Et

celles-ci vous ont empêché de passer à l'action. Par conséquent, vous n'avez pas créé le produit.

De fait, vous avez probablement remarqué plus tard que quelqu'un d'autre l'avait fait. C'est pourquoi je me plais à dire : « L'univers aime la vitesse. » L'univers donne une idée pour un nouveau produit ou service simultanément à plusieurs personnes, sachant que la majorité d'entre elles se convaincra de ne pas agir. Le succès appartient à celles qui passent à l'action.

Mais qu'en est-il lorsque vous demandez de l'aide à l'univers ? L'univers est toujours là, prêt à écouter et à satisfaire vos désirs. Mais, souvent, lorsqu'il tente de vous aider, vos croyances lui font obstacle. Par exemple, vous avez peut-être demandé à rencontrer le partenaire idéal.

L'univers entend et vous pousse à rejoindre un groupe où vous pourrez rencontrer l'âme sœur. Mais vous vous convainquez encore une fois du contraire, en vous disant quelque chose comme : *« Mais j'ai déjà fréquenté ce groupe autrefois »* ou *« Personne ne voudra jamais de moi parce que je suis trop (précisez) »*. Encore une fois, l'univers tente de vous aider, mais vos croyances l'empêchent de réussir.



Il est important de comprendre que les croyances qui régissent votre monde ne sont probablement pas conscientes. Vous avez des croyances conscientes et vous en avez des inconscientes. Ce sont les plus profondes qui sont les plus puissantes. Ces croyances constituent le câblage qui programme votre vie. Afin de vous libérer, vous devez élaguer ces croyances profondes. En ayant ceci à l'esprit, le fonctionnement de l'univers ressemble davantage à la figure ci-avant.

Bref, vous vivez dans un univers fondé sur des croyances. Pour changer les résultats obtenus, vous devez modifier vos croyances inconscientes. C’est le domaine dans lequel vous devez vous libérer. Encore une fois, se libérer est le secret qui permet d’attirer à vous tout ce que vous désirez.

C’est la Clé.

LA LOI DE L’ATTRACTION

> « Rien ne peut empêcher l’homme avec la bonne attitude mentale d’atteindre son but ; rien sur terre ne peut aider l’homme qui a une attitude mentale fausse. »
>
> – Thomas Jefferson

Avant d’être en mesure de comprendre la Clé, vous devez intégrer l’une des lois les moins connues de l’univers. Lorsque vous vous êtes libéré de toutes vos croyances restrictives, vous actionnez consciemment la loi de l’attraction. Vous attirez déjà tout ce qui existe dans votre vie à cause de cette loi, mais vous le faites inconsciemment.

Cette loi a officiellement vu le jour en 1906. William Walker Atkinson l’a décrite en ces termes dans son ouvrage *Vibration de la pensée : « Je veux et je peux ! »* :

> *Nous parlons savamment de la loi de la gravité, mais nous ignorons une autre manifestation tout aussi merveilleuse : LA LOI DE L’ATTRACTION DANS LE MONDE DE LA PENSÉE. Nous connaissons bien cette merveilleuse manifestation de la loi qui attire et retient ensemble les atomes qui composent la matière.*

Nous reconnaissons le pouvoir de la loi qui attire les corps vers la terre et maintient en place les mondes giratoires, mais nous fermons les yeux devant la loi puissante qui attire à nous les choses que nous désirons ou craignons, les choses qui agrémentent ou qui gâchent notre vie.

Lorsque nous acceptons le fait que la pensée est une force, une manifestation d'énergie ayant un pouvoir magnétique d'attraction, nous commençons à comprendre les causes et les raisons de nombreuses choses qui nous paraissaient jusque-là obscures. Aucune étude ne récompensera aussi bien l'élève pour son temps et ses efforts que l'étude du fonctionnement de cette loi puissante du monde de la pensée : la loi de l'attraction.

Aujourd'hui, ceux qui parlent de cette loi sont nombreux. La loi de l'attraction est décrite à la fois dans le film et le livre à succès *Le Secret*, ainsi que dans mon propre ouvrage *Le Facteur d'attraction*. Mes très chers amis Jerry et Esther Hicks en traitent dans leur ouvrage intitulé *The Law of Attraction*.

C'est une loi fondamentale de la psychologie, qui stipule que l'on obtient ce sur quoi l'on se concentre. Le problème, c'est que la majorité des gens se concentrent davantage sur ce qu'ils ne veulent pas. Par conséquent, c'est ce qu'ils obtiennent avant tout.

Il n'y a pas d'exception à cette règle. Je sais que vous aimeriez qu'il y en ait. Mais il n'y en a pas. Tout ce qui compose votre vie vous a été apporté par la loi de l'attraction. Si cette loi est vraie – et elle l'est –, alors il n'y a de toute évidence aucune exception. Aucune.

Permettez-moi de vous raconter une anecdote personnelle.

À la fin du mois de janvier 2007, j'ai ressenti une douleur au ventre. Je me suis retrouvé aux urgences et j'ai dû subir une opération de l'appendicite. Je me suis rapidement et aisément remis de l'intervention. Mais une de mes lectrices m'a envoyé ce courriel :

> *Eh bien, je suis désolée d'apprendre que vous avez souffert d'une appendicite, mais je suis vraiment perplexe : comment l'auteur du* Facteur d'attraction *a-t-il pu attirer une telle maladie ? Si l'on se fie à vos enseignements, vous l'avez attirée, mais pourquoi ? Je suppose que vous avez trébuché quelque part… J'espère que vous nous donnerez des explications lorsque vous découvrirez votre erreur, afin que nous puissions éviter de subir des conséquences similaires.*

C'était une question honnête. J'ai répondu à cette lectrice :

> *Voici comment je vois les choses.*
> *Oui, j'ai attiré cette maladie.*
> *Nous attirons tout ce qui se produit dans notre vie.*
> *Sans exception.*
> *Le problème, c'est que nous attirons ces événements de façon inconsciente.*
> *Consciemment, nous n'avons aucune idée de ce que nous faisons. C'est en quelque sorte en titubant que nous marchons dans la vie.*
> *Et moi aussi.*
> *C'est en faisant des recherches pour mon prochain ouvrage,* Zéro Limite*, que j'ai découvert que notre esprit conscient ne peut saisir plus de 15 bits d'information à la fois. L'inconscient, toutefois, en saisit des milliards. Notre*

principal système d'exploitation est de toute évidence l'inconscient.

Dans la vie, il convient de s'éveiller, de devenir pleinement conscient. Nous devons débarrasser notre inconscient de toute programmation restrictive ou négative, de manière à évoluer dans le flux divin qui nous apporte la magie et les miracles.

Mais comment y arrive-t-on ?

À la mi-janvier, j'ai coanimé un week-end de séminaire intensif et transformateur intitulé Zéro Limite*, comme mon livre qui allait paraître un peu plus tard. C'est mon confrère, le Dr Ihaleakala Hew Len, qui s'est chargé de la majeure partie de la présentation et qui a entraîné notre âme dans cette aventure. Le séminaire portait intégralement sur la façon dont nous pouvons démanteler ces obstacles qui nous empêchent d'être en relation avec la source.*

J'ai découvert que nous devons tous procéder à un décrassage d'une ampleur inimaginable, et je n'y échappe pas moi-même.

Je l'ai fait, et j'y travaille encore.

Après ce mémorable week-end, mon ordinateur de bureau a cessé de fonctionner.

Tout comme mon ordinateur portable.

Et tous mes principaux sites Web dérivant de www.mrfire.com ont cessé d'être desservis.

Il n'y avait aucune relation entre ces systèmes, et pourtant ils ont tous flanché au cours du même week-end.

Et c'est exactement au même moment que j'ai commencé à éprouver des douleurs abdominales.

Le lundi soir, j'étais en route vers l'hôpital, où j'ai dû subir une appendicectomie.

Que s'est-il passé ?

Je dirais que mon corps et ma vie se débarrassaient de tout ce qui était faible et non fonctionnel.
Je dirais aussi qu'il me forçait à prendre des vacances.
Comme ma femme Nerissa l'a souligné, je brûlais la chandelle par les deux bouts, je me lançais dans d'innombrables projets, je voyageais sans cesse, et je prenais rarement (d'accord, jamais) le temps de me détendre et de me reposer.
Mon inconscient m'a imposé un temps d'arrêt. En mettant d'abord mes ordinateurs en panne, et moi ensuite, il m'a obligé à prendre des vacances.
Mais ce n'est pas le volet le plus important de cette histoire.
Je tiens à vous dire que :
Je n'ai absolument pas considéré cette expérience comme un événement négatif.
Je n'ai jamais été en colère, contrarié, effrayé ou habité de toute autre émotion négative.
J'étais surtout curieux.
Je voyais le déroulement de ces événements comme un film interactif dans lequel je tenais le rôle-titre.
Croyez-moi, je ne souhaite à personne de subir une appendicectomie d'urgence, mais cela n'a pas été pour moi l'expérience « extrême » que vous pouvez imaginer.
Je n'ai cessé de dire : « Je t'aime » et d'autres phrases de ce type (voir la méthode de libération n° 5).
J'ai tout simplement continué à me libérer.
Et tout s'est bien passé.
Je veux également vous dire que je me rappelle avoir pensé, seulement quelques semaines auparavant, qu'il me semblait étrange qu'à l'âge de 53 ans, je n'avais jamais été hospitalisé ni opéré.

Sur mon blog, j'avais également intitulé un article Je n'existe plus. *(Je l'ai ensuite renommé* Je suis vivant et je vais bien.*)*

C'est mon inconscient qui a décidé de me faire vivre cette expérience.

En me concentrant sur celle-ci, j'ai commencé à l'attirer. Fondamentalement, j'ai demandé à vivre cette expérience.

Ai-je donc attiré cette intervention chirurgicale d'urgence ?

Comme le dirait Rocky : « Absolument. »

En fin de compte, vous devez rester constamment vigilant. Comme vous ne pouvez contrôler le système d'exploitation de votre inconscient, vous devez continuer à vous libérer.

Mais comment ?

AUCUNE ÉCHAPPATOIRE

> « La critique n’est jamais tendre ; elle n’est jamais réconfortante. Elle vise à miner la confiance ou à semer des doutes chez la personne contre qui elle est dirigée. »
>
> – Karen Casey,
> *Change Your Mind and Your Life Will Follow*

Il m’arrive de regarder *Boston Legal*, une série diffusée sur ABC. Dans un épisode de 2007, l’acteur William Shatner – qui incarne Denny Crane, un avocat égocentrique – s’installe dans un fauteuil, ferme les yeux et tente d’attirer l’actrice Raquel Welch. Il avait dit d’abord vouloir attirer la paix dans le monde, et puis il a songé qu’il serait plus facile d’attirer quelque chose de « plus accessible », comme une actrice célèbre.

J’ai adoré voir la loi de l’attraction caricaturée à la télévision.

Mais c’était bien cela : une parodie.

À la fin de l’épisode, le personnage de William Shatner attire l’une des plus grandes comédiennes de tous les temps : Phyllis Diller.

William Shatner est ébranlé.

Il pense que la loi de l’attraction ne fonctionne pas.

Il marmonne : « Je vais poursuivre ces gens. »

En quoi le personnage de William Shatner a-t-il erré ?

Pourquoi n’a-t-il pas attiré celle qu’il voulait ?

Voici ce que j’en pense :

Premièrement, le personnage de William Shatner est assis et se concentre, un doigt sur le front, mais il donne l’impression d’avoir la migraine. Son visage est sans joie. La loi de l’attraction fonctionne lorsque vous « sentez » le résultat que vous souhaitez obtenir ; il ne suffit pas d’y penser. Denny Crane est loin du compte.

Deuxièmement, le personnage de William Shatner ne fait aucun geste. Aucun. Si l’on considère le personnage qu’il incarnait, il aurait certainement pu passer quelques appels téléphoniques. Assurément, quelqu’un dans son cercle d’influence aurait pu le mettre en communication avec Raquel Welch. *« Je pourrais aller jusqu’à elle si je le voulais vraiment. »*

Troisièmement, le personnage de William Shatner attire une femme qu’il ne désire pas : Phyllis Diller. Ceci est tellement pertinent. Vous attirez toujours ce que vous croyez « inconsciemment » bon pour vous.

Dans cette série télévisée, Phyllis Diller est en fait une ancienne star. Elle représente pour lui le sexe, ou du moins l’a déjà représenté. C’est très freudien. Afin d’obtenir ce que vous voulez, vous devez vous débarrasser de vos fantômes. Tant que vous ne l’aurez pas fait, vous n’obtiendrez pas ce que vous dites vouloir ; vous obtiendrez ce que vous voulez inconsciemment.

Finalement, le marmonnement de William Shatner à propos de poursuites éventuelles est également révélateur. Il indique que son personnage est encore une victime impuissante dans le monde, à moins qu’il n’ait recours à l’un de ces aspects qu’il peut manipuler : le système judiciaire.

Encore une fois, j’ai adoré cet épisode de *Boston Legal*.

Souvenez-vous seulement qu’il s’agit d’une parodie.

Il n’y a pas d’exception lorsqu’il s’agit de la loi de l’attraction, pas même pour William Shatner.

Mais voyons tout cela encore plus en détail…

Outre ma participation à l'émission de Larry King en novembre 2006 et en mars 2007, je suis souvent interviewé par d'autres grands noms du journalisme, notamment dans les magazines *Time*, *BottomLine Personal* et *Newsweek*. Ils veulent tous savoir si la loi de l'attraction est vraiment une loi. Ils s'entendent tous pour dire que la gravité en est une, mais ils en sont moins certains pour celle de l'attraction.

Les gens qui réfutent la loi de l'attraction citent des exemples de ce genre : « Je sais que la gravité fonctionne. Lorsque je laisse tomber un livre du haut d'un gratte-ciel, je sais qu'il s'écrasera au sol. C'est la preuve que la loi de la gravité existe. »

Je suis d'accord.

Ils disent ensuite : « Lorsque je tente d'attirer quelque chose, parfois je réussis et parfois j'échoue. Donc, l'attraction n'est pas une loi. »

Je ne suis pas d'accord.

Voici pourquoi.

Si vous dites que vous avez tenté d'attirer quelque chose et que vous n'avez pas réussi, c'est comme si vous disiez que vous avez laissé tomber un livre du haut d'un gratte-ciel *dans le but de toucher une cible en particulier* et que vous avez échoué. Étant donné que vous n'avez pas touché la cible, vous dites que la loi de la gravité n'existe pas.

C'est un peu comme si vous disiez à un parachutiste que la gravité n'existe pas parce qu'il a atterri dans un bois au lieu de toucher terre dans un cercle rouge au milieu d'un champ.

Bien sûr, la gravité existe. Vous ne savez tout simplement pas comment l'utiliser pour obtenir précisément ce que vous voulez.

Il en va de même de la loi de l'attraction.

Lorsque vous vous concentrez pour attirer une nouvelle voiture et obtenez plutôt une mobylette, ce n'est pas parce que la loi n'était pas en action ; c'est parce que vous avez attiré exactement ce en quoi vous croyiez.

En réalité, vous ne vous étiez jamais vraiment attendu à obtenir une nouvelle voiture. Peut-être estimiez-vous ne pas la mériter, peut-être pensiez-vous ne pas en avoir les moyens, mais tout ce que vous avez ressenti a été perçu par la loi de l'attraction.

Encore une fois, il n'y a pas d'exception à la loi de l'attraction. Quant aux sceptiques qui nous entourent, William Atkinson a bien su les décrire dans ce passage de *La Vibration de la pensée* :

> *Il y a quelque temps, je parlais à un homme du pouvoir d'attraction de la pensée. Il me disait qu'il ne croyait pas que la pensée pouvait attirer n'importe quoi vers lui, et que tout était une question de chance. Il avait découvert, disait-il, que la malchance le poursuivait inlassablement et que tout ce qu'il touchait tournait mal.*
>
> *Cela avait toujours été ainsi et le serait toujours, et il en était venu à s'attendre à cette malchance. Lorsqu'il entreprenait un nouveau projet, il savait d'avance que ça ne fonctionnerait pas et qu'il n'en tirerait rien de bon. Oh, non ! Cet homme était incapable de voir que, par ses propres affirmations, il donnait un argument de poids à la loi de l'attraction.*
>
> *Il déclarait toujours s'attendre à ce que les choses tournent mal, et il avait toujours raison. Il illustrait magnifiquement la loi de l'attraction, mais il ne le savait pas, et rien ne semblait pouvoir lui ouvrir les yeux. Il s'était « dressé contre » et il n'y avait rien à faire. Il s'attendait toujours à la malchance, disant que tous les événements lui donnaient raison de toute manière, et que la science mentale était un non-sens.*

Bref, tout ce que vous avez, vous l’avez attiré. Il n’y a pas d’exception à cette loi. Il n’y a aucune échappatoire. Ce que vous avez, vous l’avez attiré.

Vous l’avez tout simplement fait inconsciemment.

Tout naturellement.

Inutile de vous sentir mal à l’aise ou de vous en vouloir.

Le blâme n’est pas aussi important que la responsabilité.

Il s’agit maintenant de vous éveiller.

Comment ?

Avec la Clé.

L’ACTION EST-ELLE TOUJOURS NÉCESSAIRE ?

> « Le succès est la somme de petits efforts, répétés jour après jour. »
>
> – Robert Collier

Lorsque vous mettez en œuvre les idées exposées dans mes productions, il n’est pas toujours nécessaire de passer à l’action. Parfois, et même souvent, ce que vous désirez se manifestera sans que vous ayez à faire quoi que ce soit. La plupart du temps, cependant, vous devrez faire quelque chose.

Lorsqu’on m’a téléphoné du bureau de Larry King un mercredi soir pour m’offrir une deuxième apparition dans son émission le lendemain, il a fallu que je me précipite à l’aéroport d’Austin, au Texas, pour me rendre aux studios de CNN, à Los Angeles. J’avais très peu de temps devant moi. Ça, c’est de l’action. Mais passer à l’action a été facile parce que cela faisait partie du processus permettant d’attirer un autre miracle.

Ma perception de l’action diffère de celle de la majorité des gens. J’ai recours au concept du « geste inspiré ». Si une impulsion intérieure vous pousse à passer un appel, à acheter un livre, à assister à un événement ou à postuler un poste, alors écoutez votre intuition. Agissez.

Cette impulsion vient de cette partie de vous connectée à un grand tout. Cette partie de vous qui vous guide vers votre but. Elle vous envoie un signal, et vous devez y répondre.

De plus, je crois que si on sait clairement ce que l'on veut et que l'on est prêt à tout faire pour l'obtenir, on peut passer à l'action sans effort.

J'ai déjà écrit de nombreux livres sur le sujet. Pour beaucoup, cela peut ressembler à du travail. Pour moi, c'est une activité qui n'exige aucun effort. Bien sûr, je travaille, mais c'est pour moi aussi naturel que de respirer.

Certaines personnes disent que *Le Secret* incite les gens à croire que l'action n'est pas nécessaire. Le fait est que : « L'univers aime la vitesse. Ne tardez pas. N'hésitez pas. Ne doutez pas. Lorsque l'occasion se présente, lorsque l'impulsion est là, lorsqu'une poussée intuitive vous interpelle, agissez. C'est à vous d'agir. C'est tout. »

Dans votre situation, l'action sera soit nécessaire, soit inutile. Cela dépendra de vous et de ce que vous voulez. La plupart du temps, vous devrez agir d'une manière ou d'une autre. Un élément du message de *La Clé du succès illimité* consiste à prêter attention aux signaux et à y réagir lorsqu'ils semblent faire partie du plan divin.

Lorsque vous le faites, des miracles se produisent.

Voici une illustration de mon propos :

Lorsqu'on m'a diagnostiqué un gonflement des ganglions lymphatiques dans la poitrine et qu'on m'a dit que cela pouvait être mortel, j'ai formulé une intention. J'ai utilisé ce que je ne voulais pas (étape 1 dans *Le Facteur d'attraction*), c'est-à-dire ces ganglions lymphatiques, pour déterminer ce que je voulais : être complètement débarrassé de tout problème de santé. J'ai donc formulé l'intention suivante : « Je vais éliminer ces ganglions lymphatiques de manière à être en excellente santé. »

La plupart des gens qui formulent une intention s'arrêtent là. Ils ne font rien d'autre. Il n'est pas toujours nécessaire de faire quelque chose. Parfois, votre intention déclenchera spontanément ce qu'il faut en vous pour régler le problème. Mais, le plus souvent, il faut faire un geste. Grande ou petite,

une action sera généralement requise de votre part si vous voulez attirer le résultat souhaité.

En ce qui me concerne, j'ai ressenti le besoin d'écrire à quelques amis en mesure de m'aider.

Sachez que je n'avais aucune raison logique d'écrire à ces gens. J'ai peut-être justifié mon geste par le fait que je cherchais leur soutien émotionnel, mais, en réalité, je répondais à une impulsion intérieure. Je passais à l'action.

L'une de ces personnes est Joseph Sugarman, président de BluBlocker Corporation et auteur de nombreux livres, dont *Triggers*. À ma grande surprise, Joseph m'a raconté qu'il avait travaillé à l'étranger avec un groupe de scientifiques afin de concevoir un complément alimentaire capable de guérir le cancer et de dissoudre les tumeurs.

Le produit n'était pas encore disponible sur le marché, mais il pouvait m'en procurer si cela m'intéressait. Imaginez ma joie et mon intérêt. Je lui ai immédiatement répondu que je voulais en savoir davantage sur ce supplément. Joseph m'a envoyé un rapport, dont voici un extrait :

> *Le produit est une nouvelle forme de glutathion. Si vous ne connaissez pas le glutathion, vous auriez avantage à vous familiariser avec ce composé. Le glutathion est un antioxydant naturel qui a fait l'objet de très nombreux articles scientifiques. Des études confirment ses propriétés thérapeutiques immunologiques. Et nous parlons ici d'environ 70 000 études. Mais il y a un problème.*
>
> *En vieillissant, notre corps produit moins de glutathion, beaucoup moins. Nos cellules, qui ont désespérément besoin de ce glutathion, commencent à mourir parce que notre organisme est incapable d'en produire suffisamment pour parer les dommages quotidiens dont sont victimes nos cellules et notre corps.*

Et la supplémentation n'est pas très efficace. Le glutathion synthétique est entièrement détruit, ou presque, lorsqu'il est introduit dans la circulation sanguine par injection ou dans l'estomac par ingestion. Comment préserver les propriétés antioxydantes du glutathion jusqu'à ce qu'il atteigne nos cellules ?

Protectus 120 est la première forme « protégée » de glutathion au monde, en ce sens qu'il traverse l'estomac et atteint les cellules telle une substance liposoluble. En résumé, puisque les cellules sont liposolubles, leurs parois peuvent aisément absorber Protectus 120, et fournir la protection immunitaire et les propriétés réparatrices dont nous ne tirons profit que pendant notre jeunesse.

Bien entendu, j'ai demandé à Joseph de m'envoyer le produit immédiatement, même s'il n'était pas encore disponible sur le marché et qu'il n'y avait pas moyen de se réapprovisionner[1].

En l'espace de quelques minutes, j'ai été mis en relation avec les chercheurs qui avaient créé le produit. Quelques jours plus tard, je le recevais à domicile et j'en prenais sur-le-champ.

Rien de ceci ne serait arrivé si je n'étais pas passé à l'action.

Mais ce n'est pas tout.

J'ai également échangé avec des guérisseurs que je connaissais ou dont j'avais entendu parler. Encore une fois, ce geste a été le fruit d'une impulsion intérieure. L'un d'eux, Howard Wills, a dirigé vers moi ses pouvoirs de guérison par l'énergie au cours de plusieurs séances téléphoniques. Une autre, Ann Taylor, a travaillé avec moi au téléphone pendant une heure.

Encore un autre, John Roper, a prié pour moi. Kathy Bolden a effectué pour moi plusieurs séances téléphoniques de guérison. Je suis également

allé voir Roopa et Deepak Chari au Chari Center of Health, à San Diego. Pour couronner le tout, j'ai consulté des médecins, comme le Dr Marc Gitterle, ainsi qu'un chiropraticien et consultant en bien-être, le Dr Rick Barrett.

J'ai accompli beaucoup d'actions. J'admets que certaines d'entre elles m'ont été inspirées par la peur. Autrement dit, si j'avais eu davantage confiance dans le pouvoir de l'intention, j'en aurais probablement fait moins, mais j'aurais fait quelque chose, et n'importe quel geste aurait été fondé sur une impulsion intérieure. Eh oui, je crois que c'est à cause de mes actions que ces ganglions lymphatiques sont devenus inoffensifs.

Lorsque vous utiliserez la Clé, soyez à l'écoute de vos impulsions intérieures. Faites de votre mieux pour vérifier si elles sont fondées sur la peur, ou sur l'amour. Si vous regimbez devant l'action, c'est probablement qu'elle est nécessaire.

En appliquant les méthodes de libération proposées dans cet ouvrage, vous prendrez les mesures nécessaires pour attirer le résultat escompté. Cela se fera naturellement.

Finalement, réfléchissez à ceci : il n'est pas nécessaire de tout faire, ou même de faire quoi que ce soit, pour attirer le résultat que vous souhaitez, mais vous devez vouloir accomplir n'importe quel geste qui vous paraîtra approprié. Cette volonté de passer à l'action est la preuve que vous vous êtes libéré. Une fois libre, vous obtiendrez le résultat souhaité (ou quelque chose d'encore mieux).

Telle est la promesse de la Clé.

1. Aujourd'hui, vous pouvez vous renseigner sur Protectus 120 en consultant le site suivant : www.stemcellproductsllc.com

COMMENT ATTIRER UN MILLION DE DOLLARS

« Je suis entièrement satisfaite. J’en veux seulement plus ! »

– Britta Alexandra, alias Miss Bootzie

Comme je l’ai mentionné plus tôt, l’univers (le Divin, Dieu ou tout autre nom que vous lui donnez) envoie une idée dans le monde mental à plusieurs personnes en même temps. Le Divin sait que ces personnes ne passeront pas toutes à l’action. D’une certaine manière, il ne fait qu’assurer sa mise.

Mais la personne qui réagit le plus rapidement se retrouve avec la meilleure main, et c’est elle qui en tire généralement le plus d’avantages. C’est elle qui touche la plus grosse récompense, avant tout le monde. Les autres peuvent toujours passer à l’action et réussir, mais c’est généralement la première personne à se démarquer avec une nouvelle idée qui gagne le gros lot.

Voici un exemple :

Un jour, l’un de mes amis m’a téléphoné pendant que j’étais occupé. Il m’a laissé un message en précisant qu’il avait une idée pour créer un nouveau produit, une idée valant un million de dollars. Il m’a brièvement exposé son idée.

Le plus intéressant, c’est que pendant qu’il me laissait son message, j’étais justement en train d’avoir cette même idée.

En d’autres termes, l’univers avait envoyé la même idée à mon ami, à moi-même, et fort probablement à quelques autres personnes. Mais lorsque l’idée est entrée dans mon monde, je suis passé à l’action. Rapidement. Je travaillais déjà dessus alors que d’autres, dont mon ami, y réfléchissaient encore.

Je l’ai déjà dit et je le répéterai : « L’argent aime la vitesse ; l’univers aime la vitesse. Lorsque vous avez une idée, agissez. »

Si vous n’agissez pas rapidement, c’est uniquement parce que vous êtes victime d’une quelconque forme d’hésitation. C’est de cette hésitation que vous devez vous libérer. C’est pour cette raison que vous avez besoin de la Clé. Une fois libéré, vous saurez quoi faire, et vous le ferez.

Réfléchissez également à ceci : mon ami n’a absolument pas été contrarié lorsqu’il a appris que j’avais déjà exploité l’idée qu’il avait eue lui aussi. Il savait qu’il pouvait encore créer son produit. Il savait également qu’il n’y a pas de rareté dans le monde. Il m’a soutenu et je l’ai soutenu.

C’est le genre de situation gagnant-gagnant que vous connaîtrez sans cesse si vous utilisez la Clé.

Voici un autre exemple :

Le week-end dernier, mon chiropraticien, le Dr Rick Barrett, m’a vu avec un sac de cuir souple à la main, une sorte de sacoche de selle très chic, et il m’a confié qu’il aimerait en avoir un. Mais j’avais acheté le sac plus d’un an auparavant, pour la somme de 150 $, et je ne croyais pas être en mesure d’en dénicher un autre.

L’homme qui me l’avait vendu se spécialisait dans les ceintures et les boucles de ceinture. Ses sacs étaient des créations uniques. Mais je me suis dit en mon for intérieur que je tenterais d’en attirer un pour le Dr Barrett.

J’ai pensé au sac chaque jour, du moins pendant un certain temps. Je me disais que je voulais retrouver l’homme qui me l’avait vendu et lui

demander s’il était possible d’en acheter un autre. Mais j’ai laissé filer le temps et j’ai vaqué à d’autres occupations.

Et puis hier, par pure coïncidence, j’ai reçu un courriel de cet homme qui m’avait vendu le sac. Il vérifiait si j’avais reçu la ceinture et la boucle qu’il m’avait envoyées en cadeau. J’ai trouvé stupéfiant qu’il m’écrive, car je n’avais pas eu de ses nouvelles depuis plus de six mois. Mais je profitai de l’occasion pour lui demander s’il vendait toujours des sacs en cuir.

Il me répondit immédiatement, précisant qu’il n’en vendait plus, mais qu’il avait trouvé deux sacs de tailles différentes dans son entrepôt. Il proposait de me les envoyer tous les deux, sans frais.

Il a écrit : « Vous êtes une telle star de l’attraction que je ne peux m’empêcher de vous les offrir. »

J’étais abasourdi.

Mais je savais également que la loi de l’attraction fonctionne si notre esprit est limpide. Nous formulons ce que nous aimerions avoir, mais sans attachement envers le résultat. Il suffit de jouer à lancer une idée en l’air. Lorsque l’univers vous place devant l’occasion, vous la saisissez. C’est tout.

Et remarquez bien l’aspect gagnant-gagnant de cette situation. Non seulement le Dr Barrett a pu choisir le sac qu’il préférait, mais j’ai pu garder l’autre.

Et pour l’homme qui m’a offert les deux sacs ?

Je lui ai envoyé une boîte cadeau renfermant la série de DVD *The Missing Secret*, mon récent livre *Buying Trances* et quelques autres surprises.

C’est ainsi que fonctionne la loi de l’attraction : lorsque vous êtes libre à l’intérieur, vous obtenez ce que vous voulez, ou quelque chose de supérieur à ce que vous souhaitiez consciemment. Mais si tout n’est pas clair dans votre esprit, vous entretenez des barrières, généralement toujours les mêmes.

Hier soir, le célèbre film d’action *Die Hard 2 : 58 minutes pour vivre*, mettant en scène Bruce Willis, passait à la télévision. Le personnage

principal, qui avait survécu à une attaque terroriste dans le premier film, frôle une fois de plus la mort. Et Bruce Willis se demande pourquoi il se retrouve sans cesse dans de pareilles situations. Je lui ai répondu, en m'adressant à l'écran : « C'est à cause du facteur d'attraction, mon frère. »

Tant qu'il n'utilisera pas la Clé pour se libérer, il attirera les mêmes situations, sans jamais comprendre que l'aimant, c'est lui.

Cela fait un excellent film, mais une vie plutôt pénible.

POURQUOI DES BIENS MATÉRIELS ?

« Le pardon est un pouvoir magnétique qui attire le bien. »

– Catherine Ponder

Les lecteurs se demandent parfois pourquoi ceux qui lisent mes livres ou qui regardent le film *Le Secret* pensent surtout à attirer des biens matériels, comme une nouvelle voiture ou une nouvelle maison. Certains considèrent qu'il s'agit de désirs « insignifiants et égoïstes ».

La vérité est qu'il y a tellement de gens malheureux, malades et sans le sou, que l'utilisation de la Clé pour obtenir une voiture, une maison ou un emploi est tout simplement la chose la plus noble qu'ils puissent faire pour le moment. Et c'est aussi ce qu'ils devraient précisément faire. Loin de se montrer égoïste, c'est plutôt faire un pas vers la réalisation de soi.

Les gens disent parfois que ceux qui utilisent la loi de l'attraction s'intéressent surtout aux biens matériels. Ce qu'ils ne comprennent pas, c'est que les aspects matériels et spirituels ne font qu'un. Vous êtes un être physique, mais votre essence est l'esprit.

Tout ce que vous voulez est un symbole et une réalité apparemment concrète, qui sont en fait composés d'énergie. Cette énergie est l'esprit. Le matériel et le spirituel sont les deux côtés de la même médaille. Désirer un bien matériel est la première étape de l'esprit qui est en lui, en vous, et en toute chose.

Je sais que, au bout du compte, vous vous fixerez des attentes plus élevées. Après avoir obtenu une voiture, ou deux, après avoir attiré une certaine somme d'argent, ou une meilleure relation, vous viserez plus haut. Vous comprendrez au fur et à mesure que tout est possible.

Vous voudrez aider les autres, et même la planète tout entière. De nombreuses personnes dans le monde le font déjà, utilisant la loi de l'attraction pour vaincre le cancer, le sida, la pauvreté, etc.

Oprah Winfrey est un bon exemple. Elle fait un travail remarquable dans le tiers-monde et utilise ouvertement les principes exposés dans *Le Secret*. Larry King en est un autre, avec sa fondation qui recueille des fonds pour la recherche sur les maladies cardiaques. Le champion de boxe catégorie poids lourds George Foreman en est également un exemple, avec ses centres pour la jeunesse.

Un grand nombre des professeurs qui ont figuré dans le film *Le Secret*, et qui sont coauteurs du livre, parrainent également de grandes causes.

Jack Canfield[1] veut transformer la politique. Lisa Nichols participe à des missions humanitaires en Afrique. Je m'efforce d'enrayer l'errance et la pauvreté, après en avoir personnellement fait l'expérience. J'aide également des entrepreneurs (avec l'aide de l'entraîneur personnel Scott York) à ériger leur entreprise et à se mettre en forme.

Et puis, il y a ces gens dont vous n'avez jamais entendu parler et qui utilisent la loi de l'attraction pour faire une grande différence dans le monde. Cynthia Mann a créé la Red Lipstick Campaign pour recueillir des fonds et ainsi aider des femmes atteintes du cancer à accéder à des traitements esthétiques afin qu'elles se sentent mieux dans leur peau.

On peut aussi citer Tammy Nerby, la comédienne qui rassemble des vœux et des messages de félicitations enregistrés afin de les envoyer aux troupes en mission à l'étranger pour que les soldats se sentent aimés.

Et la liste ne s'arrête pas là.

Étant donné que la mentalité culturelle par rapport aux problèmes majeurs consiste à se poser en victime, ces problèmes ne peuvent être réglés

du jour au lendemain. Mais ne craignez rien, des gens merveilleux s'y attaquent et se démènent pour trouver une solution.

Et surtout, c'est en apprenant à attirer des biens matériels que vous vous prouverez que ces idées sont efficaces. Si vous n'avez pas d'emploi et que vous utilisez la Clé pour en trouver un, ce sera la preuve qu'elle fonctionne.

Si vous n'avez pas de voiture dans votre allée et que vous utilisez les idées exposées dans cet ouvrage pour en attirer une, cette nouvelle voiture deviendra la preuve que vous modelez votre propre réalité. Ces biens matériels deviennent alors une façon de suivre le fil de votre évolution vers l'éveil.

Mais voici le plus important.

Au lieu de vous demander ce que font les autres, demandez-vous ce que vous faites.

Comment aidez-vous le monde ?

Quelles causes soutenez-vous ?

De quelle façon contribuez-vous à l'amélioration de la planète ?

Lorsque vous réfléchissez à ce que vous voulez pour vous-même, demandez-vous aussi ce que vous voulez pour le monde. Nous voguons ensemble dans cette aventure. Ce que vous décidez d'attirer pourrait aider le monde si vous faites cette prise de conscience.

Je vous encourage à réfléchir plus intensément que jamais et à tenir compte de nobles causes. Il n'est pas nécessaire que vous deveniez Mère Teresa, mais vous pouvez, tel un ange discret, faire le bien dans votre propre monde.

Comme le disait Mahatma Gandhi : « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »

L'êtes-vous ?

Le serez-vous ?

Quand ?

1. Il est coauteur de la série *Bouillon de poulet pour l'âme* et auteur de l'ouvrage intitulé *Le Succès selon Jack. Les principes du succès pour vous rendre là où vous souhaiteriez être !*, Brossard, Un monde différent, 2005.

VOTRE SEUIL DE MÉRITE

> « Ne considérez jamais la société comme un modèle de comportements fonctionnels et de paradigmes. »
>
> – Dr Bruce Goldberg, *Karmic Capitalism*

La majorité des gens se plaint de ne pas avoir suffisamment d'argent.

Ils songent aux factures qu'ils doivent payer, ils considèrent leurs désirs et leurs besoins, ils regardent leur chéquier, et puis ils prennent un air terrifié.

Comment arriveront-ils à payer leurs factures ?

Comment arriveront-ils à nourrir leur famille ?

Comment arriveront-ils à attirer davantage d'argent ?

Je suis sûr que vous connaissez cette sensation. Nous sommes tous passés par là. C'est peut-être votre situation en ce moment.

Mais voici ce qui m'apparaît le plus *bizarre* :

Le film *Le Secret* (tout comme le livre) et un grand nombre des professeurs qui y figurent nous offrent un moyen éprouvé d'attirer de l'argent et des biens matériels.

De toute évidence, cela fonctionne, si l'on se fie aux milliers de témoignages de gens qui sont maintenant fortunés, alors qu'ils auraient auparavant été incapables de trouver de l'argent dans une chambre forte aux portes béantes.

Mais certaines personnes se plaignent que le film ne met l'accent que sur l'argent ou sur les biens matériels. Ils disent que son propos est intéressé. Ils disent qu'il est égoïste.

Voyez-vous la détermination culturelle qui se dégage de ces commentaires ?

« L'argent est mauvais. »

« S'occuper de soi est mauvais. »

« Les biens matériels ne sont pas spirituels. »

Veuillez prendre note de cette contradiction : lorsque vous voulez de l'argent et que vous affirmez en même temps qu'en vouloir est mauvais ou égoïste, *vous le repoussez*.

Même certains admirateurs du film le font. Ils utilisent la loi de l'attraction pour se débarrasser de leurs dettes ou pour obtenir une nouvelle voiture, ils attirent l'argent nécessaire avant de se mettre à songer qu'ils font preuve d'égoïsme.

C'est à ce moment-là qu'ils interrompent inconsciemment le flux de l'abondance et qu'ils se demandent ce qui est arrivé. Puis, ils se mettent eux aussi à critiquer le film.

C'est un phénomène étrange.

Premièrement, les gens se démènent pour trouver de l'argent, ils s'inquiètent et se tourmentent.

Deuxièmement, ils apprennent à l'attirer, y réussissent, et commencent à se plaindre que l'argent n'est pas spirituel.

Attendez une minute. Ne s'agit-il pas de ces mêmes individus qui, au départ, voulaient être fortunés ? Pourquoi l'argent était-il bon lorsqu'ils n'en avaient pas et devient-il mauvais lorsqu'ils en ont enfin ?

C'est uniquement à cause de leurs croyances. Ces gens ont atteint leur seuil de mérite.

Mon père joue au loto. Mais lorsque le gros lot atteint cent millions de dollars, il cesse de jouer. Il dit que ce montant est « trop élevé » et que « trop d'argent est dévastateur ».

Encore une fois, nous avons affaire à des croyances. Nous avons affaire au seuil de mérite.

Un jour que je participais à un événement, un homme a téléphoné à sa femme et m'a tendu le combiné. Il voulait qu'une vedette du film *Le Secret* lui fasse une surprise. J'ai pris l'appareil, je me suis présenté, et je l'ai entendue crier. Elle parlait à une célébrité. Elle était surexcitée, mais elle m'a ensuite interrogé sur ce que je faisais pour sauver le monde.

D'abord admiratrice du film *Le Secret*, elle avait utilisé ce qu'elle avait appris pour concrétiser certains de ses désirs, puis elle était devenue critique après avoir atteint sa zone de confort et comblé tous ses désirs.

Que s'est-il passé ?

J'ai un blog sur www.blog.mrfire.com. J'écris parfois à propos de l'une de mes voitures favorites, que j'ai appelée Francine. C'est une Panoz Esperante GTLM 2005, une voiture de sport rare et luxueuse. J'adore Francine. Mais tout le monde n'apprécie pas le fait que j'écrive à son sujet. Une personne qui lit régulièrement mon blog m'a écrit ce qui suit :

> *Je me sentais souvent contrarié lorsque vous écriviez à propos de toutes vos voitures, mais je comprends maintenant que vous ne faisiez que me stimuler en appuyant sur une touche sensible. Celle-ci se trouve à l'intérieur de moi. Elle n'a rien à voir avec vous ni avec vos voitures. Je n'avais pas d'argent, et il me déplaisait de voir les autres faire étalage de leur richesse. Maintenant, j'aime bien vous entendre parler de Francine. Merci de m'avoir aidé à franchir mes limites intérieures.*

Ce lecteur a su reconnaître son seuil de mérite. Une fois qu'il en a été conscient, il a pu aisément se hisser à un niveau supérieur.

Voici un autre exemple. Un grand nombre des professeurs qui figurent dans le film *Le Secret* créent des produits et des services afin de vous aider

à atteindre vos buts. Lorsque votre esprit est ouvert, vous les en remerciez. Lorsque votre esprit est fermé, vous les traitez de vulgaires « vendeurs ».

Eh bien, sont-ils des vendeurs ou des serviteurs ?

Ils ne sont ni l'un ni l'autre, et ils sont les deux à la fois. Cela dépend de vos croyances. Cela dépend de votre seuil de mérite. Si vous croyez qu'ils profitent de vous, vous les verrez comme des vendeurs (parce que vous estimez que la vente est une mauvaise chose). Si vous croyez qu'ils vous aident, vous les verrez comme des serviteurs (parce que vous estimez que l'altruisme est une bonne chose).

Encore une fois, ce n'est qu'une question de croyances, et plus particulièrement de croyances à propos de ce que vous estimez mériter. Ces croyances créent un seuil que vous ne franchirez pas sans quelques efforts préalables au moyen de méthodes de libération, comme celles proposées dans ce livre.

Cela me rappelle une question qu'un thérapeute avait l'habitude de poser à ses patients : « Jusqu'à quel point êtes-vous capable de supporter ce qui est bon ? »

Pour la majorité d'entre nous, ce seuil de tolérance n'est pas très élevé.

« Qu'en penseront les voisins ? »

« Qu'en penseront les membres de ma famille ? »

« Si c'est trop bon, c'est que ça va mal finir. »

« Je ne mérite pas d'être trop choyé. »

« Si c'est trop bon, ça ne durera pas, et je me retrouverai une fois de plus dans la misère. »

« Si je suis heureux, je ne ferai rien pour sauver la planète. »

Ce sont là des croyances restrictives.

Votre vie peut être fantastique. Vraiment extraordinaire. Mais, très souvent, nous atteignons une zone de confort et nous n'en sortons plus. Pourquoi ? À cause des limites que nous nous imposons. À cause du seuil de mérite que nous nous sommes fixé.

Vous pouvez vous leurrer avec des rationalisations et des critiques à propos du *Secret*, de moi, des autres, du monde, etc. Il en résulte que vous

limitez votre propre bien-être.

Je ne cesse de rappeler aux gens qu'une fois qu'on s'est libéré en utilisant la Clé, il n'y a plus grand-chose que l'on ne peut avoir, faire ou être. En fait, je doute qu'il existe même des limites. Les seules limites que nous avons sont fondées sur notre compréhension actuelle de la réalité, et cette compréhension évolue à mesure que nous hissons la barre de ce qui est possible. Votre but devrait toujours être le bonheur, ce que j'appelle « l'éveil spirituel », et les seules limites qui jalonnent ce parcours sont celles que vous vous imposez.

À propos, jusqu'à quel point êtes-vous capable de supporter ce qui est bon ?

ATTENDEZ-VOUS À DES MIRACLES

> « Une chose en laquelle on croit vraiment se produit toujours ; et la croyance en une chose en provoque la matérialisation. »
>
> – Frank Lloyd Wright

Ce livre révèle et explique 10 méthodes éprouvées pour se libérer et s'éveiller consciemment à la loi de l'attraction. Chaque méthode est conçue pour être utilisée de façon autonome ; vous n'aurez donc plus besoin de livres, de professeurs, ni d'autres outils. Il n'y a rien de mal à consulter d'autres ouvrages ou professeurs, mais j'ai conçu ce livre en tant qu'outil complet. Je veux qu'il soit l'unique étape de votre transformation personnelle.

Vous pouvez lire ce livre de la façon qui vous inspire le plus. Je vous suggère de le parcourir d'abord du début à la fin, comme si vous lisiez un roman, afin de vous faire une idée de son contenu. Vous pourrez ensuite passer directement aux techniques qui vous intéressent. Faites-vous confiance. Appréciez le processus.

Ma règle d'or est de toujours faire ce qui est amusant. Si vous devez faire quelque chose qui ne vous semble pas l'être, changez votre perspective ou demandez à quelqu'un d'autre (à qui cela semble plaire) de le faire à votre place.

Toutefois, lorsqu'il s'agit de développement personnel, vous ne pouvez pas déléguer le travail. Mais vous pouvez choisir la méthode qui vous semble la plus attrayante, à tout moment. Le choix vous appartient.

Avant de poursuivre votre lecture de *La Clé du succès illimité*, permettez-moi de vous rappeler que si vous voulez être soutenu dans cette aventure qui vous ouvrira la porte d'une vie remplie de magie et de miracles, il est toujours possible de vous inscrire à notre programme d'accompagnement en miracles[1].

Encore une fois, ce livre vous fournit tous les outils nécessaires, mais comme vous le découvrirez au fil de votre lecture, un soutien extérieur peut parfois accélérer le processus de changement. De fait, Alan Deutschman, dans son ouvrage intitulé *Change or Die*, indique que la première étape pour créer un changement durable consiste à recourir aux services d'une équipe de soutien.

Avant de mettre en pratique les méthodes proposées dans cet ouvrage, mettez par écrit ce que vous aimeriez être, faire ou avoir. C'est important. Lorsque vous formulez votre intention, vous alignez vos pensées et en amorcez la réalisation. Vous activez la loi de l'attraction.

Mais quelque chose de magique se produit également. Vous passez une commande auprès de l'univers, et il commencera à vous apporter ce que vous voulez et à vous mettre dans des situations propices pour attirer ce que vous voulez. Il façonnera également les événements de manière que vous puissiez attirer ce que vous voulez et aplanir les obstacles qui se présenteront.

Ceci n'est pas de la magie, bien que cela en donne souvent l'impression. C'est plutôt l'utilisation des lois naturelles de l'univers qui vous permet de vous aligner sur les manifestations que vous voulez attirer.

Souvenez-vous de voir grand. Comme je l'ai écrit dans *Le Manuel inédit de la vie*, ma devise préférée est cette phrase latine du XVI^{e} siècle : *Aude aliquid dignum*, qui signifie : « Osez faire quelque chose de digne. »

Eh bien, si vous pouviez avoir n'importe quoi, oser n'importe quoi, qu'est-ce que ce serait ?

Et pendant que vous y réfléchissez, prenez ceci en considération : je propose que vous « pensiez comme Dieu[2] ». Qu'est-ce que j'entends par là ? Si vous aviez le pouvoir de faire, d'être ou d'avoir n'importe quoi, que feriez-vous ?

N'oubliez pas que Dieu n'a pas de limites. Si vous pensiez comme Dieu, vous inquiéteriez-vous de quoi que ce soit ? Vous soucieriez-vous de trouver des excuses ? L'idée consiste à « prétendre » que vous êtes Dieu lorsque vous songez à la vie que vous voulez attirer.

Avec ces pensées à l'esprit, demandez-vous ce que vous voulez.

Mettez vos réflexions par écrit dans votre journal intime ou sur une feuille de papier.

> « La façon dont nous choisissons de voir le monde crée le monde que nous voyons. »
>
> – Barry Neil Kaufman

1. Voir le site Web www.miraclescoaching.com
2. Voir aussi Joe Vitale, *The Greatest Money-Making Secret in History !*, AuthorHouse, 2003.

VISEZ PLUS HAUT !

> « Si vous ne savez pas que vous ne pouvez pas, vous pouvez. Si vous ne savez pas que vous pouvez, vous ne pouvez pas. »
>
> – Gene N. Landrum, *The Superman Syndrome*

Permettez-moi maintenant de vous secouer un peu. Révisez votre liste de buts et de désirs, et demandez-vous si vous avez été honnête en la dressant. Autrement dit, quelles sont les choses que vous désirez « vraiment », mais que vous n'avez pas inscrites sur cette liste, peut-être parce que vous pensiez qu'elles étaient hors de votre portée ou que vous ignoriez comment les obtenir ?

Il s'agit ici de viser plus haut que vous ne l'avez jamais fait. Et aussi de penser aux autres. Souvent, les intentions sont plus puissantes lorsqu'elles incluent un volet d'assistance à autrui. En d'autres termes, il est bien de vouloir davantage d'argent pour vous-même, mais en vouloir davantage pour vous et votre famille est encore mieux.

Peter et Monika Mitchell Ressler, dans leur ouvrage *Spiritual Capitalism*, rapportent une pensée d'Albert Einstein :

> *Un être humain fait l'expérience de son être, de ses pensées et de ses émotions comme étant séparé du reste du monde, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette*

illusion est pour nous une prison, nous restreignant à nos désirs personnels et à une affection réservée à nos proches.

Notre tâche est de nous libérer de cette prison en élargissant le cercle de notre compassion afin qu'il embrasse tous les êtres vivants et la nature entière.

Il n'y a rien de mal à caresser des idéaux dignes et élevés, comme vouloir la paix dans le monde, éradiquer la famine ou fournir un toit aux sans-abri. À première vue, ces idéaux semblent irréalisables, mais je crois aux miracles.

Je crois que tout est possible, sans exception. Vous ne savez peut-être pas comment vous y prendre, et peut-être que personne ne l'a encore jamais fait avant vous, mais cela ne veut pas dire que c'est impossible. Vous êtes peut-être celui qui saura guérir une maladie ou trouver une solution à un problème, allez savoir.

Dans votre journal intime ou sur une feuille de papier, notez vos buts en faisant preuve cette fois d'une honnêteté sans faille. Ne vous souciez pas de la façon dont vous les atteindrez. Quand vous aurez formulé votre intention, vous penserez alors aux possibilités qui s'offrent à vous pour en attirer la manifestation.

Après avoir effectué les différents exercices de libération proposés dans cet ouvrage, vous serez sur la bonne voie pour attirer des miracles.

Inscrivez vos plus grandes intentions dans votre journal intime.

Bonne lecture et attendez-vous à des miracles !

DEUXIÈME PARTIE

LES MÉTHODES

« Ce concept de l’univers en tant que monde de pensée pure jette une lumière nouvelle sur de nombreuses situations rencontrées dans notre survol de la physique moderne. »

– Sir James Jeans, physicien,
mathématicien, astronome

MÉTHODE
DE LIBÉRATION N^{O} 1
Vous êtes ici

> « Le bonheur dépend plus de l'état d'esprit que des circonstances extérieures. »
>
> – Benjamin Franklin

Un jour, je me suis rendu en voiture à Austin, au Texas, afin d'y rencontrer les responsables de mes programmes d'accompagnement en miracles et de mentorat. Je voulais partager avec eux quelques nouvelles excitantes, mais d'autres faits étonnants ont surgi pendant que je me trouvais sur place.

Ce matin-là, l'équipe de l'émission *Today* a téléphoné afin d'obtenir des renseignements sur mon livre à paraître, *Zéro Limite*. Il s'agissait en soi d'un événement majeur, mais pas autant que celui qui allait se produire peu après.

À midi, je leur ai envoyé la plus récente bibliographie de mes œuvres, une liste exhaustive de tout ce que j'avais créé au cours de ma vie (ouvrages, livres électroniques, supports audio et vidéo, logiciels, programmes de remise en forme, etc.). J'étais moi-même impressionné par l'épaisseur du document.

Mais ce ne fut pas non plus la plus grande nouvelle de la journée.

Pendant le dîner, que j'ai pris avec mes collaborateurs, je me suis levé et je leur ai fait part d'une chose que je sentais devoir partager avec eux. J'ai

dessiné un point sur le tableau blanc accroché au mur et j'ai tracé un cercle autour de ce point.

« Vous êtes ici », ai-je dit.

Je leur ai dit que le tableau blanc était comme le plan d'un centre commercial sur lequel figurent tous les magasins ainsi qu'un point accompagné de la légende « Vous êtes ici » pour vous situer par rapport à eux.

« Où voulez-vous aller à partir d'ici ?

– Vers le haut, a répondu quelqu'un.

– Au-dessus du tableau blanc lui-même, a dit quelqu'un d'autre.

– C'est très bien, ai-je poursuivi. Vous voulez tous vous élever. Vous voulez réaliser davantage de ventes, obtenir de meilleurs résultats et devenir plus prospères, n'est-ce pas ? »

Ils ont tous acquiescé.

J'ai ensuite dessiné un autre point dans la partie supérieure du tableau, et puis je l'ai encerclé.

« Ce point représente l'endroit où vous voulez aller », ai-je dit.

J'ai ensuite posé la question clé : « Comment ferez-vous pour vous rendre du point où vous êtes actuellement au point où vous voulez aller ? »

Après avoir gardé le silence pendant un moment, ils ont commencé à dire des choses comme : « en empruntant une ligne droite », « en effectuant une tâche à la fois », « en faisant davantage de visites de vente », etc.

« Très bien, ai-je dit. Ce sont là des réponses pratiques. Mais je veux que vous réfléchissiez en fonction du livre et du film *Le Secret*, et de mon livre *Le Facteur d'attraction*. »

J'ai ajouté : « Je vais vous confier ce que je crois être le plus grand des secrets pour attirer tout ce que l'on veut. »

Ils étaient silencieux, ne sachant pas où je voulais en venir.

« Y a-t-il quelqu'un qui veut connaître ce secret ? », ai-je demandé.

Ils ont éclaté de rire. Ils voulaient tous le connaître, bien entendu.

J'ai indiqué le premier « Vous êtes ici » et j'ai dit : « Le secret pour obtenir ce que vous voulez est d'apprécier totalement ce moment. Si vous

êtes reconnaissant de cet instant, alors tout ce qui vous est destiné jaillira de ce moment. Vous serez inspiré quant aux gestes qu'il convient de faire. Vous serez guidé. Mais la seule façon de parvenir au second point est de vivre dans le premier en étant habité par la gratitude. »

Ils avaient déjà entendu tout cela, mais je voulais qu'ils comprennent vraiment.

Je leur ai ensuite parlé de Bootzie, une amie qui habite à Maui et qui est l'auteure de ma citation préférée ces temps-ci : « Je suis entièrement satisfaite. J'en veux seulement plus. »

« Voilà la clé du succès, ai-je expliqué. C'est en vouloir plus sans en avoir besoin. »

J'ai continué mon exposé sur la gratitude et sur la façon dont elle nous aide à gravir les échelons. La majorité d'entre nous n'est pas heureuse en ce moment, croyant que nous le deviendrons lorsque nous serons parvenus à ce deuxième point.

Mais ce qui est ironique, c'est qu'une fois arrivés là, vous ne serez pas plus heureux. Vous chercherez un autre point sur la carte. Et vous utiliserez votre mécontentement pour vous propulser jusque-là. En réalité, il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi.

Contentez-vous d'être heureux maintenant.

C'est de ce « maintenant » que surgiront les miracles que vous espérez.

Le groupe a bien saisi mon message. Tous m'ont serré la main, ont souri, les yeux étincelants. Et ils sont partis d'un pas léger.

Voici maintenant la partie la plus intéressante.

Immédiatement après cette rencontre, j'ai reçu un appel téléphonique. C'était Suzanne, mon adjointe. Elle ne m'appelle pratiquement jamais ; de plus, elle savait que j'étais en réunion. J'ai donc conclu que cet appel devait être important.

J'ai pris le combiné, et c'est avec ravissement que j'ai appris que l'équipe d'Oprah Winfrey avait demandé qu'on lui envoie mon kit média.

Et elle le voulait avant minuit.

On songeait à moi pour participer à l'émission d'Oprah.

Oprah !

Maintenant, comprenez-moi bien. J'étais heureux à ce moment précis. Et comme j'étais heureux, le moment suivant a apporté sa propre récompense. Le fait d'être également heureux en ce nouvel instant a donné naissance à davantage de joie.

Vous pouvez y arriver vous aussi. Oprah ne vous appellera peut-être pas, mais vous obtiendrez ce qui est bon pour vous[1]. Voici l'essence même du message :

Tout ce que vous avez à faire, c'est d'encercler le point qui dit : « Vous êtes ici » et de faire ce qu'il vous dicte.

Et lorsque le téléphone sonne, répondez !

Cette pratique porte donc sur la gratitude. Je ne saurais trop insister sur l'importance de cette méthode de libération si vous voulez assister aux miracles que vous espérez.

Un jour, Robert Ringer[2] m'a interviewé dans le cadre de l'une de ses visioconférences. Pour lui aussi, la gratitude ouvre la voie de la réussite.

J'ai expliqué que si vous commencez à vous sentir reconnaissant envers n'importe quoi, même un crayon ou ce livre, ou vos chaussettes, vous pourrez modifier votre état intérieur. Lorsque vous le faites, vous attirez encore davantage de choses pour lesquelles vous pourrez éprouver de la gratitude.

Lorsque j'ai participé pour la première fois à l'émission *Larry King Live*, mon ami Jack Canfield a raconté que l'auteur John Demartini ne se levait jamais le matin sans qu'une larme de gratitude coule sur sa joue. Vous pouvez imaginer à quel point il doit se sentir merveilleusement bien lorsqu'il commence sa journée, habité de cette exquise sensation.

J’ai passé une partie de la journée d’hier à San Antonio auprès d’un ami très cher. Nous avons longuement parlé de la vie et de la spiritualité. Je lui ai dit que la majorité des gens ne vivait pas pour le moment présent. Ils ont constamment l’esprit tourné vers leur prochaine transaction, leur prochaine voiture, leur prochaine maison, leur prochain salaire, leur prochaine augmentation, ne comprenant pas que le pouvoir véritable, le vrai miracle, est juste sous leurs yeux.

Cette quête est une grande illusion. Il n’y a rien de mal à ça, tant que vous comprenez que cela fait partie du jeu de la vie. Mais la majorité des gens croient que cela leur apportera un bonheur durable. C’est faux. Dès que vous l’atteindrez ou l’aurez attiré, vous souhaiterez autre chose. Vous courrez après l’instant suivant.

Le secret consiste à vivre l’instant présent, tout en jouant à en vouloir davantage. Sans besoin. Sans attachement. Sans dépendance. Uniquement en éprouvant de la gratitude pour l’instant présent tout en accueillant le suivant avec joie.

J’ai parlé à mon ami du film *Click*, mettant en vedette Adam Sandler. Dans ce film, Adam tente de traverser la vie à toute allure. Il y parvient, d’ailleurs, mais peu de temps avant sa mort, il comprend qu’il a oublié de vivre.

Je fais de mon mieux pour ne pas échapper au moment présent. Bien sûr, cela m’arrive encore. J’apprends, moi aussi, mais je m’efforce de rester ici, en cet instant, sachant que, ce faisant, le moment suivant prendra soin de lui-même. Tant et aussi longtemps que je participe au moment présent, les suivants sont tout aussi bons et souvent incroyablement meilleurs.

De fait, lorsque vous demeurez dans le moment présent, vous attirez davantage de bonnes choses dans la vie et vous en êtes reconnaissant plus longtemps. La clé consiste à être ici et maintenant, conscient et reconnaissant.

Cette méthode de libération consiste donc à vivre l’instant présent avec gratitude. Lorsque vous le faites, vous percevez davantage de situations envers lesquelles éprouver de la reconnaissance. C’est un secret puissant

pour utiliser la Clé afin d'attirer ce que vous voulez. Tout commence par la gratitude.

Je comprends pleinement que vous puissiez penser avoir trop de factures à payer, ou éprouver trop de douleur, ou être trop préoccupé pour vous sentir reconnaissant envers quoi que ce soit. Mais il y a toujours « quelque chose » envers quoi éprouver de la gratitude. Toujours.

Il suffit de choisir de le voir. Vous pourriez être reconnaissant envers ce livre, le toit qui vous abrite, vos amis, votre fauteuil, votre vie. Commencez où vous pouvez, car le fait même d'éprouver de la gratitude est le moyen le plus rapide d'attirer un miracle.

Le seul fait d'éprouver cette gratitude vous indique que le miracle est déjà en train de se produire. Comme l'a dit Démocrite : « Sage est celui qui ne s'afflige pas de ce qui lui manque et se satisfait de ce qu'il possède. »

L'anecdote suivante vous aidera peut-être à vous sentir reconnaissant dès maintenant :

Il y a environ trois ans, Kevin Hogan[3] m'avait parlé d'un petit garçon dont il avait fait la connaissance et qui s'appelle Kirk. L'enfant avait été victime d'un accident vasculaire cérébral quelques semaines après sa naissance. Apparemment, cela peut arriver aux bébés, et plus souvent qu'on ne voudrait le croire.

Kevin m'a demandé de l'aider à recueillir des fonds pour ses soins médicaux et ses interventions chirurgicales, et je l'ai fait. Par conséquent, Kirk peut bouger un peu et sourire beaucoup. Kirk m'envoie des photos et de petits courriels disant « je t'aime » – par l'intermédiaire de sa mère –, et cela me fait sourire chaque fois.

L'autre jour, j'ai reçu de ses nouvelles et j'ai contemplé pendant plusieurs minutes la photo de Kirk au sourire contagieux, m'imprégnant de l'esprit aimant de cet enfant.

Cela fait du bien d'aider quelqu'un qui est doté d'une telle nature divine, qui semble heureux de se trouver là où il se trouve dans la vie : pas de plaintes, pas de jérémiades, pas d'amertume.

Qui sait pourquoi un enfant comme Kirk vient au monde pour aussitôt avoir à relever un défi d'ordre médical ? Est-ce le karma, la réincarnation, ou quelque chose d'autre ?

Peut-être est-ce une épreuve divine pour nous – et non pour Kirk, car il est heureux comme un bouddha en ce moment même. Peut-être est-ce également un test pour vous et moi, car sa situation semble nous mettre au défi. C'est à nous que l'on demande de grandir ici, et non pas à Kirk.

La vérité, c'est que je ne connais pas la réponse. Mais je sais que lorsque quelque chose entre dans ma vie, je l'ai attiré, et il ne tient qu'à moi d'en tirer le meilleur parti. Je collabore. J'aide Kirk en contribuant par des dons à son fonds de traitement, et en parlant de lui sur mon blog et dans mes livres.

Songez à la vie de Kirk et demandez-vous de quoi vous pouvez vous plaindre. Vous aussi, commencez à sourire. Vous avez amplement de quoi être reconnaissant, n'est-ce pas ?

Je vous invite maintenant à expérimenter cette technique de libération magique. Dans votre journal intime ou sur une feuille de papier, inscrivez tout ce pour quoi vous éprouvez de la gratitude. Il peut s'agir d'une liste de différents éléments, d'un fait vécu, ou de tout ce que vous pouvez imaginer ou vous rappeler.

1. Pour plus de détails, voir *Zéro Limite*.

2. Il est l'auteur de nombreux succès de librairie, tels que *Winning Through Intimidation* et *Looking Out for #1*.

3. . Il est l'auteur, entre autres, de l'ouvrage intitulé *The Science of Influence*, John Wiley & Sons, 2004.

MÉTHODE
DE LIBÉRATION N^{O} 2
Changez vos croyances intimes

> « Bien que cela ne puisse pas sembler évident au départ, les gens sont malheureux parce qu'ils le veulent ou ont choisi de l'être. »
>
> – Bruce Di Marsico

Vous vivez dans un univers régi par les croyances. Ce que vous croyez est ce que vous obtenez. Mais s'il en est ainsi, comment changer vos croyances de manière à changer les résultats que vous obtenez ?

L'un des outils les plus puissants que j'ai trouvés pour me libérer consiste en un simple processus de questionnement appelé « Option ». Il a été créé par Bruce Di Marsico et popularisé par Barry Neil Kaufman, auteur d'*Aimer, c'est choisir d'être heureux*. Je n'ai jamais rencontré Bruce, mais j'ai étudié avec Barry. J'ai également étudié avec d'autres élèves de Bruce, dont Mandy Evans, auteure de *Travelling Free*.

Mandy et moi travaillons ensemble depuis plus de trente ans. Chaque fois que je me sens « prisonnier », je prévois une séance Option avec elle. Elle m'a aidé à me libérer de croyances restrictives à propos de l'argent, de la santé et des relations amoureuses. Lorsque ma femme est décédée, j'ai appelé Mandy. Lorsque j'ai voulu augmenter mes revenus, j'ai appelé Mandy. Lorsque j'ai voulu perdre du poids, j'ai appelé Mandy.

Bien que Mandy soit merveilleuse, son véritable don, c'est l'outil qu'elle utilise pour m'aider, ainsi que d'autres personnes. C'est un simple processus de questionnement fondé sur l'amour. Son but est de nous faire explorer les raisons pour lesquelles nous sommes malheureux.

Chaque fois que vous n'obtenez pas ce que vous voulez, une émotion naît concomitamment. Appelez-la colère, frustration, chagrin, dépression, tristesse, rage, etc. Ce sont toutes des variations de l'opposé du bonheur.

Mandy vous aide à explorer les raisons pour lesquelles vous éprouvez telle ou telle émotion. Et lors de cette exploration, vous lâchez prise. En lâchant prise, vous vous libérez. À partir de là, les miracles sont possibles.

J'ai demandé à Mandy d'expliquer sa méthode à votre intention. Voici ce qu'elle a écrit :

COMMENT UTILISER LA MÉTHODE DE DIALOGUE OPTION © POUR S'INTERROGER SUR LE BONHEUR

Par Mandy Evans, 2007[1]

Vous pouvez améliorer n'importe quel aspect de votre vie, allant de vos relations amoureuses à votre situation financière, lorsque vous découvrez quelles sont les croyances cachées qui vous entravent. Une fois que vous les connaissez, vous pouvez les remettre en question afin de déterminer si elles sont toujours vraies à vos yeux sous ce nouvel éclairage.

Vous pouvez vous libérer d'émotions douloureuses telles qu'une peur paralysante, la colère ou la culpabilité en démantelant les croyances qui les provoquent et qui les maintiennent vivaces.

Au lieu de vous débattre dans la frustration pour modifier des circonstances et des situations, vous pouvez changer ces croyances qui vous paralysent.

Une croyance restrictive ou contraignante vous prive du bonheur, ou vous empêche de connaître et d'écouter votre cœur. Ces croyances colorent et modèlent chaque but que vous tentez d'atteindre, et même chaque rêve que vous

osez caresser. Les croyances qui minent le bonheur sont parmi les plus restrictives et les plus contraignantes qui soient.

Cependant, lorsque vous êtes heureux et libéré, vous faites des choix et effectuez des gestes qui vous aiguillent sur une voie bien différente que ne l'auraient fait la colère ou la peur. Vous atteignez une autre destination après un voyage qui se révèle alors tout aussi extraordinairement différent.

J'utilise la méthode Option afin d'aider les gens à établir et à démanteler ces croyances qui les empêchent de connaître le bonheur, la créativité et le succès. Un élément clé de cette méthode consiste en un dialogue intérieur, une sorte d'entrevue personnelle sur les croyances.

Pour commencer, acceptez-vous tel que vous êtes. Si vous vous jugez pendant que vous analysez vos sentiments et vos croyances, vous serez incapable d'y voir clair ou d'être honnête avec vous-même. Prenez votre temps. Apprenez-en le plus possible sur vos sentiments et vos croyances. Chaque nouvelle question succède à la réponse à la question précédente.

Vous trouverez utile de mettre vos réponses par écrit. Si vous tenez un journal, vous pourrez suivre votre progression.

Vous devez être prêt à éprouver une certaine confusion. À mesure que vos croyances changeront, votre version de la réalité éclatera et prendra une forme nouvelle, déroutante, c'est le moins qu'on puisse dire ! Ces questions et ces réponses se recoupent parfois. Elles prennent tout leur sens lorsque vous interrogez vos sentiments et vos croyances.

Voici six questions de base à vous poser pour vous libérer :

1. *Qu'est-ce qui vous rend malheureux ?* Ou en colère, coupable, préoccupé. Cette question vous aide à préciser vos sentiments et ce sur quoi ils portent.
2. *Pourquoi cela vous rend-il malheureux ?* Les raisons pour lesquelles nous nous sentons mal sont différentes de l'objet même de notre insatisfaction. Ces raisons sont des croyances.
3. *Que craignez-vous qu'il puisse arriver si vous n'étiez pas malheureux ?* Cette question étrange vous aide à déceler toute peur ou préoccupation que vous entretenez à l'idée de vous défaire de ce sentiment. Nous sommes souvent réticents à l'idée de nous défaire d'un sentiment, aussi douloureux soit-il.
4. *Y croyez-vous ?*
5. *Pourquoi y croyez-vous ?*
6. *Que craignez-vous qu'il puisse arriver si vous n'aviez pas cette croyance ?* Parfois, nous nous accrochons à une vieille croyance, même si elle se révèle restrictive ou nous empêche d'être heureux. Quelles sont vos préoccupations ? Vous semblent-elles encore réelles ?

Voici un exemple d'un dialogue Option que j'ai entrepris avec moi-même. Il ne m'a fallu que trois questions pour changer mes sentiments et ma vie. Je savais

déjà que je me sentais terriblement mal à l'idée que des gens souffrent de la faim dans le monde. J'ai commencé par la deuxième question.

Pourquoi te sens-tu mal à cette idée ?

Réponse : Personne ne semble s'en soucier. C'est tellement inutile.

Que crains-tu qu'il puisse arriver si tu ne te sentais pas mal ?

Réponse : Je ne lèverais pas le petit doigt.

Y crois-tu ?

Réponse : Non ! Dès que je me suis posé la question, j'ai su que plus je me sentais mal, moins j'agissais. En fait, lorsque je me sentais vraiment mal à l'aise, je ne voulais plus y penser, et encore moins faire quelque chose pour remédier à la situation.

Je me suis immédiatement sentie mieux. Aujourd'hui, j'accomplis davantage de gestes concrets, je fais des dons et je cherche des moyens de faire une différence, de changer quelque chose dans la vie des gens.

Si on me demandait de passer en revue tout ce que j'ai accompli au cours de ma vie et de ne livrer qu'un seul conseil, ce serait celui-ci : remettez toujours votre insatisfaction en question. Ne prenez jamais un malaise comme allant de soi.

Le bonheur est le gros lot du jeu de la vie, et vous pouvez vous le décerner !

À votre bonheur !

Je vous invite à appliquer le processus proposé par Mandy à un sentiment que vous ressentez en ce moment même. Pensez à quelque chose que vous aimeriez être, faire ou avoir. Si vous ne l'avez pas encore attiré dans votre vie, comment vous sentez-vous à cet égard ?

En vous fondant sur le sentiment que cela génère en vous, faites cet exercice en répondant par écrit aux questions suivantes.

1. *Qu'est-ce qui vous rend malheureux ?* Ou en colère, coupable, préoccupé. Cette question vous aide à préciser vos sentiments et ce sur quoi ils portent.
2. *Pourquoi cela vous rend-il malheureux ?* Les raisons pour lesquelles nous nous sentons mal sont différentes de l'objet même de notre insatisfaction. Ces raisons sont des croyances.
3. *Que craignez-vous qu'il puisse arriver si vous n'étiez pas malheureux ?* Cette question étrange vous aide à déceler toute peur ou préoccupation que vous entretenez à l'idée de vous défaire de ce

sentiment. Nous sommes souvent réticents à l'idée de nous défaire d'un sentiment, aussi douloureux soit-il.

4. *Y croyez-vous ?*
5. *Pourquoi y croyez-vous ?*
6. *Que craignez-vous qu'il puisse arriver si vous n'aviez pas cette croyance ?*

Vous devriez maintenant y voir beaucoup plus clair. Si quelque chose vous tracasse encore, ou si une nouvelle émotion surgit, recommencez tout simplement le processus. La méthode Option est un moyen très facile et libérateur pour se débarrasser d'un blocage d'énergie et de nos croyances restrictives. Une fois libéré, vous actionnerez la Clé pour attirer tout ce que vous voulez.

1. Voir son site Web www.mandyevans.com

MÉTHODE DE LIBÉRATION N^{O} 3

Démêlez vos pensées

> « Si nous acceptions tous l'hypothèse selon laquelle ce qui est tenu comme une vérité est réellement vrai, il y aurait peu d'espoir de progrès. »
>
> – Orville Wright

La Clé est un moyen de vous libérer des pensées ou des croyances cachées qui attirent ce que vous ne voulez pas. Autrement dit, vous dites peut-être que vous voulez le conjoint idéal, mais vous ne faites qu'attirer des candidats qui ne vous conviennent pas. Vous dites peut-être que vous voulez la maison parfaite, mais vous ne faites que déménager dans des taudis. Vous dites peut-être que vous voulez l'emploi rêvé, mais vous ne trouvez que des postes non valorisants.

En fait, vous attirez exactement ce que vous croyez mériter et ce que vous imaginez. Il s'agit de modifier cette mentalité de manière à attirer ce que vous voulez vraiment.

J'ai découvert qu'en utilisant des outils d'exploration des croyances, on peut mettre au jour les croyances apparemment cachées qui régissent notre vie. Les croyances sont inconscientes, mais avec la bonne méthode, on peut les ramener à la surface. Un autre outil puissant et éprouvé pour vous aider à démêler vos pensées appartient au domaine de la psychologie cognitive.

J’ai demandé au Dr Larina Kase[1] de m’aider à expliquer et à démontrer ce concept. Voici son article, rédigé spécialement pour vous.

CINQ ÉTAPES POUR SE LIBÉRER GRÂCE À LA THÉRAPIE COGNITIVE

Par Dr Larina Kase

La thérapie cognitive (TC), élaborée par le Dr Aaron Beck, s’appuie sur quatre décennies de recherche et constitue un excellent moyen de se libérer de toute croyance restrictive. Les éléments clés de la TC portent sur les pensées, les émotions, les comportements et les réponses biologiques. Ces éléments modèlent votre humeur et vos actions. Je vous propose cinq étapes simples pour vous libérer grâce à la TC.

Premièrement, déterminez quelles sont vos pensées envahissantes, contrariantes ou troublantes. Mettez-les par écrit. Ce processus est comparable à la capture de papillons à l’aide d’un filet. Les pensées sont rapides et éphémères, et nous n’en avons généralement pas conscience.

Lorsque vous définissez vos pensées, vous devenez plus conscient et vous pouvez vous atteler à les modifier. Si vous éprouvez des difficultés à cerner vos pensées, prêtez attention à vos sautes d’humeur. Dès que vous décelez un changement, posez-vous la question suivante : *« Qu’est-ce qui vient de me traverser l’esprit ? »* Vous aurez alors une pensée sur laquelle il vaudra la peine de vous pencher.

Deuxièmement, examinez vos pensées comme un jury impartial étudierait des preuves. Au lieu de présumer que vos pensées sont vraies, rassemblez des faits pour en établir la validité. Prenez une feuille de papier et divisez-la en trois colonnes. Intitulez la première colonne : « Pensée émotionnelle » ; la deuxième colonne : « Preuve que cette pensée est vraie » ; et la troisième colonne : « Preuve que cette pensée est erronée ».

Inscrivez tout ce qui corrobore ou réfute votre pensée émotionnelle. Cela revient à examiner un papillon avec curiosité et sans porter de jugement.

Troisièmement, procédez à quelques tests comportementaux afin de confirmer la véracité de la pensée. Si, par exemple, votre pensée se résumait à : « J’ai toujours l’air sot lorsque je parle en public », vérifiez-la en prenant régulièrement la parole devant de nombreuses personnes. Est-il vrai que vous avez toujours l’air sot ? Cette étape vous aide à affronter vos craintes. Avec le temps, elles vous

paraissent moins redoutables, et vous gagnez en confiance en constatant qu'elles ne se matérialisent pas.

Quatrièmement, déterminez à quel point votre pensée originale était fondée sur la preuve que vous avez recueillie et les résultats de votre test comportemental. Demandez-vous s'il est probable que votre crainte se concrétise. Vous conclurez certainement que les probabilités sont minimes. Mais s'il y avait une possibilité, demandez-vous comment vous y feriez face. Vous constaterez que vous êtes plein de ressources, capable de faire face à la situation si elle se présente.

Cinquièmement, et finalement, comprenez que vos pensées troublantes ou restrictives ne sont pas nécessaires. Elles ne vous aident pas. Mais elles ne vous font pas mal non plus ; alors, ne leur résistez pas. Rappelez-vous ; plus vous serez réticent devant une expérience, plus il est probable que vous l'attirerez.

Si vous tentez de supprimer une pensée, elle reviendra sans cesse, comme une mélodie insidieuse. Ne vous cramponnez pas à ces pensées qui vous troublent, mais ne les repoussez pas non plus. Si elles resurgissent, laissez-les simplement se disperser d'elles-mêmes. Laissez aller les papillons. Vous êtes maintenant libre.

Dans votre journal intime ou sur une feuille de papier, utilisez la méthode de Larina pour trouver une solution à un problème en particulier et rédigez-la.

1. Dr Larina Kase et Joe Vitale sont les coauteurs du livre électronique intitulé *How to End Self-Sabotage for Aspiring E-Book Authors* (www.endselfsabotage.com).

MÉTHODE
DE LIBÉRATION N^{O} 4
Des histoires hypnotiques

> « Il y a quelque chose que vous savez, mais sans savoir que vous le savez. Quand vous saurez ce que vous savez ne pas savoir, alors vous aurez peut-être la clé de l'issue qui vous manque. »
>
> – Milton H. Erickson

L'un des outils de libération les plus puissants qui existent est aussi simple que l'activité à laquelle vous vous prêtez en ce moment même : la lecture. Lire des ouvrages qui ouvrent l'esprit peut vous aider à vous débarrasser de vos croyances restrictives et vous faire comprendre qu'une réalité différente s'offre à vous[1].

C'est en partie grâce à leur contenu que ces ouvrages vous aideront à vous libérer. Ils vous enseigneront à croire aux miracles. Mais ils auront aussi un impact sur votre inconscient en vous livrant un message d'espoir et de nouvelles possibilités.

Au fond, c'est ce que j'appelle le « conte hypnotique ». J'ai écrit à ce sujet dans d'autres livres[2]. Étant hypnothérapeute, je sais qu'une bonne histoire peut pénétrer votre esprit et changer vos croyances. Cela se fait en douceur. Vous n'avez qu'à vous détendre et à lire.

Mark J. Ryan est l'un des hypnotiseurs les plus talentueux au monde[3]. J'ai demandé à Mark d'écrire une histoire hypnotique spécialement pour vous. Il vous suffit de la lire. Vous n'avez pas à réfléchir. Vous n'avez pas à prendre de notes. Vous n'avez rien d'autre à faire que de lire ce qui suit.

LE SECRET DE LA LIBÉRATION

Par Mark J. Ryan

Le secret : vivez selon vos croyances actuelles.

J'ai eu un grand nombre de voitures au cours de ma vie, la majorité d'entre elles étant d'occasion. Chaque fois que j'en achetais une, je finissais par avoir des problèmes. Je la réparais, je la conduisais aussi longtemps que possible, je la revendais pour ce que je pouvais en tirer, et puis j'en achetais une autre.

J'étais capable de dire si une réparation majeure allait bientôt être nécessaire et s'il était temps de vendre, car j'avais déjà été mécanicien. J'avais une voiture au kilométrage très élevé et je prévoyais de la vendre dans quelques mois. Les défaillances mécaniques se succédaient à un rythme d'enfer, un peu comme si la voiture savait que j'allais m'en séparer.

Je ne voulais vraiment pas la réparer, et j'ai songé à la vendre moins cher que prévu. Mais, un jour, j'ai entendu une petite voix intérieure qui me disait que je devais régler ces problèmes mécaniques à l'intention du futur acheteur au lieu de les lui refiler.

Est-ce que j'investirais pour changer la dynamique du flux de l'univers ? Combien cela valait-il ?

D'un côté, je savais que je perdrais de l'argent dans la transaction. Ce serait pour moi une perte financière, mais d'un autre côté, ce serait également un investissement dans mes liens avec mes pairs et avec l'univers.

J'ai décidé d'investir environ 1 000 $ dans des réparations et de nouveaux pneus pour cette voiture que je revendrais environ 1 000 $. Lorsque l'acheteur s'est présenté, le réservoir d'essence fuyait, et la fissure était passablement importante.

Je lui en ai parlé et lui ai dit que je réglerai le problème. Comme il voulait prendre possession de la voiture sur-le-champ, j'ai réduit le prix de vente à 750 $. L'acheteur s'est montré très satisfait de la transaction, surtout après avoir vu les factures des récentes réparations que j'avais faites.

Gardez cette histoire à l'esprit pendant que je vous en raconte une autre. J'ai découvert un excellent moyen de me libérer en écoutant cette petite voix à

l'intérieur de moi, comme je l'ai fait avec la vente de cette voiture.

Pendant quatorze ans, j'ai vécu dans une maison qui appartenait à ma famille depuis plus d'un siècle.

Mais je voulais déménager.

J'adorais cette maison pour tous les merveilleux souvenirs que je gardais de l'époque où ma grand-mère y vivait. Mais la maison avait des vices de structure et nécessitait bien des réparations. Je ne voulais pas m'en occuper.

J'ai fait des démarches pour déménager en Californie. Je voulais m'éloigner des longs hivers du nord de l'État de New York et des soucis que me causait cette maison. Je m'étais rendu plusieurs fois en Californie pour affaires et en vacances, mais je ne parvenais jamais à trouver le moyen de m'y établir définitivement.

Un jour, alors que j'étais étendu sur mon lit, accablé par le poids de ces problèmes, j'ai entendu cette petite voix tranquille me demander ce que je ferais avec la maison si je décidais d'y demeurer plus longtemps. Non seulement ce que je ferais pour la rendre plus attrayante aux yeux du prochain propriétaire, mais aussi pour améliorer l'environnement de la personne qui y vivait actuellement, c'est-à-dire moi !

J'ai jonglé avec cette idée pendant un moment. Je ne voulais même pas y penser, de crainte de m'emballer pour ces travaux au point de vouloir demeurer dans un endroit où je ne souhaitais plus vivre.

Cela ressemblait à un paradoxe, et pourtant je savais que si je voulais un jour posséder la maison de mes rêves en Californie, je devais découvrir ce que je ressentirais en étant présent, en aimant ce que j'avais dans le présent, et déterminer ce qu'il me fallait pour être heureux dans ce présent. Je devais être heureux ici et maintenant, dans les circonstances qui étaient les miennes actuellement, dans la maison que j'habitais en ce moment.

Nous sommes si nombreux à formuler ce que nous ne voulons pas. Nous demandons à être débarrassés de quelque chose ; nous demandons à être éloignés de nos problèmes actuels, car nous cherchons une issue de secours.

Bien entendu, l'univers sait que ce n'est pas ce que nous voulons vraiment. Il sait que nous cherchons une échappatoire, que nous ne faisons rien pour créer une nouvelle réalité. Nous n'agissons pas à partir d'un état d'esprit complètement libéré dans le présent.

L'idée de fuir ne fait que créer une nouvelle situation, à laquelle nous voudrons également échapper.

L'idée de me trouver dans un endroit que j'aime, dans un endroit qui me procure une entière satisfaction dans le présent, me fait découvrir davantage d'endroits que j'aime dans ce présent. Et, en retour, cela crée une nouvelle réalité, dotée d'un nombre encore plus grand de ces qualités.

Donc, sur une longue feuille de papier jaune, j'ai noté sept idées qui me permettraient de vivre l'esprit en paix dans cette maison et qui me feraient l'aimer à nouveau. Qui sait, peut-être la maison m'influençait-elle pour obtenir ce qu'elle voulait avant de me laisser partir ?

J’ai senti quelque chose s’ouvrir en moi après avoir dressé cette liste, quelque chose de très léger et lumineux, et j’ai pu imaginer ce que je ressentirais si j’aimais de nouveau cette maison. Ce qui avait été difficile et qui m’avait donné envie de fuir se dissipait maintenant. Mon esprit s’ouvrait, ainsi que mon cœur, à un nouveau sentiment d’amour pour le moment présent.

Plus je me concentrais sur ce sentiment, plus je sentais mon esprit s’ouvrir. Des idées surgissaient dans ma tête à propos de réparations que je croyais impossibles, comme celle de la partie arrière du toit.

Ces réflexions à propos de la résolution de mes problèmes immédiats, et non au sujet de la maison de mes rêves en Californie, me conduisaient vers un but plus élevé.

J’ai retrouvé cette longue feuille de papier jaune environ un an plus tard. Je me suis demandé ce que j’y avais écrit. Et, pour la première fois depuis que je mettais mes objectifs par écrit, je me suis rendu compte que je les avais atteints tous les sept. Le plus étonnant, c’est que cela ne m’avait demandé aucun effort. Chaque fois que j’avais besoin d’aide pour terminer un projet, la bonne personne apparaissait tout simplement dans ma vie.

La véranda devait être grattée et repeinte. Un jour, un livreur m’a dit : « Monsieur Ryan, quand allez-vous repeindre cette véranda ? » Je lui ai répondu : « Lorsque je trouverai quelqu’un pour le faire. » Il m’a proposé de s’en occuper moyennant 50 $ si je fournissais la peinture. Une corvée de moins ! Et pendant qu’il y était, il a également repeint le garage et le hangar pour 250 $, une véritable aubaine !

Un autre jour, un ami m’a rendu visite et a remarqué que le toit devait être refait ; un autre élément qui figurait sur ma liste. Il m’a fait une offre. La somme était supérieure à mes moyens, mais un parent m’a consenti un prêt, et je me suis engagé dans ce projet.

En enlevant les bardeaux, mon ami a découvert la cause des dommages à l’arrière de la maison. Des termites avaient détruit les chevrons, et l’eau s’infiltrait, créant une moisissure noire. Nous devions agir rapidement, démolir cette section de la maison et la reconstruire.

Encore une fois, les coûts étaient supérieurs à ce dont je disposais. Mais pour la somme qu’il a demandée, deux fois moins que n’importe quel autre ouvrier, je savais que les travaux se feraient.

Pendant qu’il m’expliquait sa façon de procéder, il m’a dit qu’il avait une image en tête pour rendre cette section encore plus agréable. Je l’ai écouté avec amusement pendant qu’il décrivait – pratiquement mot pour mot – l’image que j’avais moi-même en tête un an auparavant. Je savais précisément pourquoi il était là.

De fait, il m’a dit avoir l’impression d’avoir été envoyé chez moi pour m’aider. Et il faisait tout ça parce qu’il avait le sentiment de se racheter de son passé tout en assurant son avenir. Il savait que l’aide qu’il m’apportait lui rapporterait quelque chose.

L’enlèvement de l’affreuse moisissure noire à l’arrière de ma maison a également eu d’autres avantages. Après deux ans de malaises presque constants, j’ai commencé à me sentir mieux. L’univers savait et m’a apporté la guérison dès que je suis passé à l’action.

Pendant que je relisais la liste que j’avais dressée sur cette feuille de papier jaune, j’ai découvert le secret. J’ai su ce que j’avais fait différemment.

La maison avait meilleure apparence et il était plus agréable d’y vivre. Mes voisins m’ont complimenté pour les améliorations.

L’un de mes grands amis allait peut-être déménager à Hollywood afin de tenir la vedette dans sa propre émission de télévision. Il m’a demandé si cela m’intéresserait de m’installer dans cette ville si je décidais de m’établir dans la région de Los Angeles. Vous devinez sans doute quelle a été ma réponse.

Ma petite amie souhaitait vivre dans un endroit ensoleillé. Elle avait conclu avec le père de son enfant un accord selon lequel ils choisiraient un lieu de résidence qui leur permettrait de participer tous deux à son éducation. Cela faisait des mois qu’ils se querellaient à ce sujet. Il s’opposait systématiquement à tout endroit qu’elle proposait.

Hier encore, il parlait avec elle d’un déménagement en Californie. Quand elle lui a demandé où exactement, il a répondu qu’il était étrangement attiré par le sud de San Francisco, cette même région où je voulais m’établir. Elle ne lui avait jamais parlé de nos discussions et a trouvé stupéfiant qu’il se sente attiré par cette région que nous avions évoquée ensemble.

La Californie nous appelle !

Voici donc le secret : tout ce qu’il faut pour vous libérer existe déjà dans votre réalité !

Que faudrait-il pour que vous vous sentiez heureux ici et maintenant, en ce moment présent ? Lâchez la bride à votre imagination.

Voilà ce qui fait toute la différence. Rattachez votre rêve à ce qui est déjà votre réalité. Que pouvez-vous faire pour que cette réalité soit aussi belle que possible, ici et maintenant ? Que pouvez-vous faire pour améliorer votre réalité au profit de la prochaine entité qui entrera dans votre environnement, qu’il s’agisse d’une voiture, de votre maison, de votre travail, ou de votre position dans la file d’attente à la banque ? Et, plus important encore, que pouvez-vous faire pour la rendre plus agréable pour vous ?

Une dernière pensée : lorsque vous laissez tomber votre rêve californien pour clarifier votre réalité ici et maintenant, *souvenez-vous que l’univers sait ce que vous voulez vraiment*. Lorsque j’ai abandonné mon rêve californien pour me concentrer sur la création d’une meilleure réalité dans mon monde présent, j’ai pu me faire une idée plus claire de ce que je voulais en Californie et de la façon dont je voulais me sentir une fois là-bas.

Au lieu de bâtir mon rêve californien sur une fuite, j’ai créé l’amour dans ma réalité présente. En créant l’amour et en donnant de l’amour dans mon existence

actuelle, je crée maintenant une réalité qui engendrera encore davantage d'amour. Le véritable rêve n'existe pas sans le moteur de l'amour.

Plutôt que de refiler une voiture défectueuse à un acheteur sans méfiance, je l'ai réparée et j'ai créé un véhicule que j'ai été heureux de vendre. En cédant cette voiture dans un état d'esprit empreint d'amour, j'ai créé une ouverture pour la manifestation d'une nouvelle voiture que j'adorerais.

Créez votre moteur d'amour dans votre réalité présente. Déterminez clairement la façon d'exprimer convenablement cet amour. Ensuite, votre rêve le plus cher veillera à faire de vous le personnage principal de sa concrétisation.

Le récit de Mark J. Ryan est puissant. Pendant que vous le laissez vivre dans votre inconscient, permettez-moi de vous raconter moi aussi une petite histoire.

Mark m'a rendu visite pendant quelques jours en avril 2007. Nous avons toujours des conversations amusantes qui vont d'un sujet à l'autre. Nous sommes tous les deux curieux et apprécions de partager nos découvertes, souvent en fumant un cigare ou en buvant un scotch.

Un jour, Mark et moi nous apprêtions à nous rendre chez des amis. Nous n'étions certains ni l'un ni l'autre de la route à prendre. Mark a ri et m'a demandé :

« As-tu déjà vu cet épisode de *Star Trek. La nouvelle génération* dans lequel quelqu'un demande à Jean-Luc Picard où aller alors qu'ils sont perdus sur une planète inconnue ?

– Non, ai-je dit, mais j'adore cette série. Raconte-moi.

– Jean-Luc déclare qu'ils vont gravir la montagne et tourner à gauche.

– Ah oui ?

– Eh bien, la femme qui l'accompagne peut lire dans ses pensées et dit : "Vous ne savez pas du tout où vous allez, n'est-ce pas ?" »

J'ai ri pendant que Mark reprenait la parole.

« Jean-Luc répond qu'en tant que capitaine, il se doit d'avoir l'air confiant, même s'il ne l'est pas. »

J'ai adoré cette anecdote. Pendant le reste de la journée, j'ai pris des décisions rapides, confiantes, même lorsque je n'avais aucune idée de ce

qui allait arriver ou de ce que je faisais. Ce jeu de rôle a rendu ma journée beaucoup plus intéressante et beaucoup plus puissante.

Lorsque Mark a reçu un appel de nos amis, qui s'informaient de l'heure de notre arrivée, j'ai dit à Mark : « Nous serons là à 18 h 23. »

Je n'avais aucune idée de notre heure d'arrivée. Mais en agissant comme si je le savais, j'avais davantage de contrôle sur l'expérience que je vivais. De fait, ma vie est devenue une grande aventure, et je suis le capitaine de mon vaisseau.

Eh oui, nous sommes bien arrivés chez nos amis, plus tôt que prévu. Nous avons trouvé le chemin. La circulation est devenue fluide. Et nous sommes arrivés avant l'heure dite, un peu avant 18 h 23.

1. Parmi ces ouvrages, citons *Le Secret* de Rhonda Byrne, *La Magie de croire* de Claude Bristol, *La Part d'ombre du chercheur de lumière* de Debbie Ford, *La Loi de l'attraction* de Jerry et Esther Hicks, *Le Succès selon Jack* de Jack Canfield, ainsi que mes propres livres *Zéro Limite* et *Le Facteur d'attraction*.

2. Voir *Hypnotic Writing* et *Buying Trances*.

3. Mark J. Ryan et Joe Vitale ont créé une série de DVD proposant des anecdotes et des films qui vous métamorphoseront (www.subliminalmanifestation.com).

MÉTHODE
DE LIBÉRATION N^{O} 5
Je t’aime

> « Nous sommes l’ensemble de nos expériences, ce qui veut dire que nous sommes tourmentés par notre passé. Lorsque nous connaissons le stress ou la peur dans notre vie, si nous y regardions de près, nous découvririons que la cause en est en fait la mémoire. »
>
> – Morrnah Simeona

Il y a trois ans, j’ai entendu parler d’un thérapeute hawaïen qui avait contribué, dans une prison, à la guérison d’une aile entière de criminels souffrant de maladies mentales, sans en recevoir un seul dans son bureau. Plus tard, j’ai fait sa connaissance, j’ai étudié avec lui, puis j’ai écrit un livre avec lui : *Zéro Limite*. Sa méthode est un outil puissant pour balayer les croyances restrictives. Et c’est aussi facile que de prononcer trois mots.

Le Dr Ihaleakala Hew Len m’a enseigné que le simple fait de dire « Je t’aime » au Divin (ou, encore une fois, à l’entité qui compte pour vous) peut déclencher une guérison. Cette méthode de prière – ou invocation – nous vient d’un courant spirituel hawaïen appelé *ho’oponopono*. Je n’exposerai pas ici la méthode dans son entier, car je l’ai fait dans *Zéro Limite*. Mais permettez-moi de vous décrire son fonctionnement, de manière que vous puissiez utiliser cette méthode de libération dès maintenant.

L’hypothèse de base est que tout geste que vous faites vient d’une inspiration ou de la mémoire. L’inspiration est un signal qui vous est envoyé directement par le Divin. La mémoire est un programme qui se trouve dans votre inconscient.

Tout vient presque toujours de la mémoire. Notre tâche consiste à nous départir de ces souvenirs pour répondre aux signaux inspirés que nous envoie le Divin.

Autrement dit, la façon dont vous réagissez aux propos de ce livre est fort probablement basée sur votre mémoire. Si vous n’êtes pas d’accord avec moi, c’est peut-être parce qu’un vieux programme dans votre esprit regimbe contre ce que j’écris. Si vous êtes d’accord avec moi, c’est peut-être parce que vous avez un vieux programme qui est aligné sur mes propos.

D’une manière ou d’une autre, vous ne faites preuve ni d’objectivité ni de clarté, car des bagages encombrent l’allée. Ces bagages sont des souvenirs. Pour vous en débarrasser, vous devrez peut-être dire : « Je t’aime. »

Selon le Dr Hew Len, le simple fait de dire « Je t’aime » au Divin amorce une libération ou un processus de nettoyage. Les mots attisent vos sentiments. Ces mêmes mots sont entendus par le Divin, qui vous envoie alors un signal pour exorciser tout souvenir qui vous empêche de vivre le moment présent en toute conscience et avec l’esprit libre.

Si vous entendez parler de ce concept pour la première fois, il pourrait bien vous paraître insensé. C’est parce que vous avez un souvenir qui est conflictuel avec mes propos. Votre modèle du monde ne correspond peut-être pas à celui que je propose. Si vous ressentez actuellement cette confusion, conservez-la tout simplement dans votre conscience et dites : « Je t’aime » au Divin.

Pendant que vous le faites, je dirai « Je t’aime » en écrivant ces mots.

La méthode du Dr Hew Len consiste à vous libérer de tout souvenir ou de toute négativité de manière que vous constatiez des changements chez vous et même chez les autres. Cela semble bizarre, mais lorsque vous vous occupez de vos propres problèmes, ils disparaissent aussi chez ceux qui vous entourent.

Globalement, il s'agit d'éliminer les problèmes au moyen de l'amour. Vous y arriverez en répétant sans cesse « Je t'aime ». Vous pouvez également utiliser trois autres énoncés (« Je suis désolé », « Pardonne-moi » et « Merci »), mais les trois mots « Je t'aime » sont de loin tout ce dont vous avez besoin. Cela fait trois ans que j'y ai recours, et ma vie est étonnante. Je vis pratiquement dans un état de félicité perpétuelle.

Après avoir appris cette méthode, j'y ai eu recours avec tout ce qui se présentait dans ma vie. Je l'ai utilisée dans les embouteillages, au téléphone, devant un public, dans la baignoire, en fumant un cigare, en marchant, en faisant la queue, en souffrant, en me rappelant des souvenirs, etc. Je prononce rarement ces trois mots à voix haute, mais silencieusement en mon for intérieur. « Je t'aime » est devenu une nouvelle petite voix dans mon esprit. Ces mots ont transformé ma vie, mes inquiétudes devenant de l'émerveillement.

Étant donné que je suis un métaphysicien pratique et un entrepreneur, je voulais également savoir quel effet aurait cette méthode sur mes ventes et mes autres résultats d'entreprise. Chaque fois que j'écrivais un article ou une lettre de prospection, j'y mettais de l'amour. Chaque fois que j'écrivais un nouveau livre, je disais sans cesse « Je t'aime » dans mon esprit.

J'ai alors remarqué que mes courriels et mes articles étaient largement distribués et lus par des millions de personnes. Quant à mon ouvrage *Zéro Limite*, il est devenu un best-seller chez Amazon, six mois avant sa publication. En effet, tant de gens l'ont commandé en prévente qu'il s'est automatiquement retrouvé sur la liste des succès de librairie du site.

Mais je ne me suis pas arrêté là dans ma vérification.

Je voulais être certain que cette méthode fonctionne aussi pour les autres, et non pas uniquement pour moi. Je l'ai enseignée à l'un de mes bons amis,

Bill Hibbler, avec qui j'ai écrit *Meet and Grow Rich*, mais il s'est montré sceptique. Il a emprunté un exemplaire non encore publié de *Zéro Limite*, l'a lu, et a commencé à aimer ses produits et sa liste d'abonnés. Voici ce qu'il m'a dit :

« Mes ventes entre le 1er et le 4 janvier ont été de 41,39 % supérieures à celles du 1er au 4 décembre. Durant cette période de quatre jours en janvier, je n'ai pas envoyé de newsletter ou lancé de nouvelles promotions. Tout ce que j'ai fait, c'est me libérer l'esprit en lisant ton livre. »

Bill a poursuivi en me racontant qu'il avait constaté une augmentation des ventes à partir de sites dont il ne faisait même pas la promotion.

Comment est-ce possible ?

Comment la libération de notre esprit avec un mantra tel que « Je t'aime » peut-elle faire une différence dans le volume de nos ventes ?

Il semble pourtant n'y avoir rien qui puisse agir à cet effet. Le monde entier est une projection de ce que l'on ressent à l'intérieur. Donc, si vous ressentez de l'amour, vous attirerez de l'amour. Parce que l'amour englobe la gratitude, vous attirerez davantage de choses envers lesquelles éprouver de la gratitude. Vous obtenez ce que vous ressentez.

C'est tout.

Dans mon cœur, je pense que vous ne voulez (que je ne veux) que de l'amour. Eh bien, c'est la même chose pour tout le monde. Lorsque vous dites : « Je t'aime » à l'intérieur de vous, vous vous libérez et vous irradiez une énergie que les autres ressentent. Le résultat : des ventes accrues.

Toujours sceptique ?

Même si cette méthode vous semble totalement insensée, quel mal y a-t-il à dire « Je t'aime » dans votre esprit lorsque vous faites des appels de prospection, écrivez des courriels, faites des présentations de vente, et ce tout au long de la journée ? Si rien ne se produit, vous aurez au moins passé une meilleure journée.

Essayez et vous verrez.

En passant : « Je vous aime. »

Voici un exemple du fonctionnement de ce processus :

Lorsque j’ai découvert que je souffrais d’un gonflement des ganglions lymphatiques dans la poitrine et que cela pouvait se révéler cancéreux, j’ai tout d’abord paniqué. L’oncologue que j’ai consulté m’a dépeint un tableau sombre de la situation. Il voulait procéder immédiatement à une biopsie, mais en omettant de me dire quels pourraient être les dommages à long terme de cette intervention.

J’ai mentionné plus tôt que j’avais appelé à l’aide des amis, des guérisseurs et d’autres personnes. Ils m’ont fait des suggestions et j’ai donné suite à un grand nombre d’entre elles. Mais j’ai également appliqué la méthode de libération du « Je t’aime ».

Pendant que j’étais étendu sur mon lit, chez moi, je répétais inlassablement et en silence « Je t’aime » au Divin. J’ai soudain eu une révélation. Il m’est apparu que ce problème de santé était un don. Je me suis alors demandé ce qu’il pourrait me rapporter. De nombreuses personnes ont dit que le cancer ou toute autre frayeur d’ordre médical est peut-être justement ce qui les a éveillées ou rendues plus fortes. Je me suis demandé si ce problème était un don pour moi.

J’étais allongé, disant « Je t’aime » en mon for intérieur, et puis je me suis mis à visualiser ces ganglions enflés dans ma poitrine. J’avais vu des images sur l’écran du scanner et je savais donc à quoi ils ressemblaient. En les revoyant en imagination, j’ai commencé à leur parler. Je leur ai demandé : « Que voulez-vous que j’apprenne ? » et : « Que voulez-vous me dire ? »

Alors, instantanément ou presque, j’ai vu une image de ma défunte femme. Elle était décédée trois ans auparavant. Nous avions été mariés plus de vingt ans et elle était ma meilleure amie. Pendant que je me la remémorais, que je revoyais son image et que je lui disais « Je t’aime », j’ai commencé à ressentir du chagrin.

Après sa mort, j'avais pleuré chaque jour pendant un an. J'avais ensuite versé quelques larmes de temps en temps, et puis la douleur s'était atténuée. Mais elle me manquait toujours.

J'ai commencé à comprendre que ces ganglions lymphatiques symbolisaient le fait que je me cramponnais toujours à elle. Les images que j'avais vues sur l'écran ressemblaient fort à une petite créature qui s'accrochait à l'intérieur de mon corps. On aurait dit une métaphore concrète de ce à quoi je m'accrochais dans mon esprit. Je n'avais pas encore laissé partir ma femme. Une partie de mon être la maintenait en moi.

J'ai continué à dire « Je t'aime » dans ma tête. Ce faisant, d'autres phrases ont surgi, telles que : « Je suis désolé » et « Pardonne-moi ». En poursuivant cet exercice, j'ai vu les images des ganglions s'atténuer de plus en plus, pour finalement disparaître.

Après avoir appliqué cette méthode environ vingt minutes, je me suis senti libéré. Même si je ne pouvais pas encore prouver que les ganglions n'étaient plus enflés, je savais à l'intérieur de moi que c'était le cas. Je les avais aimés, j'avais entendu leur message, et j'avais lâché prise. Et lorsque plus tard j'ai passé un examen d'IRM (imagerie par résonance magnétique), on a constaté que les ganglions étaient devenus inoffensifs.

Il y a quelques jours, j'ai fait la connaissance d'un enseignant de San Antonio. Il travaillait auprès d'enfants ayant des besoins particuliers. Il avait lu *Zéro Limite* et commencé à pratiquer la méditation basée sur les mots « Je t'aime ». Il m'a raconté que l'un de ses élèves était pratiquement catatonique. L'enfant demeurait les yeux fixes, ne réagissant à rien, de la bave coulant de sa bouche.

L'enseignant avait décidé de ne pas travailler avec l'enfant, mais de travailler sur lui-même. Il s'était assis dans la salle de classe et avait doucement répété « Je t'aime » en pensant à l'enfant. Il a fait cet exercice pendant plusieurs minutes.

Il s’est ensuite tourné vers l’enfant et lui a demandé s’il voulait résoudre un problème de mathématiques. À son grand étonnement, l’enfant l’a regardé et a dit : « Oui, je veux bien essayer. »

L’élève s’est ensuite installé à son pupitre et a travaillé pendant les trente minutes suivantes. Selon le professeur, il s’agissait d’un exploit. Il a attribué l’événement à la méthode de libération. Au lieu de travailler avec l’élève, ce qui aurait été de tenter de modifier les circonstances, il a travaillé sur lui-même. C’est alors que l’enfant a changé.

Voilà les miracles que cette méthode toute simple peut accomplir.

Pensez à quelque chose ou à quelqu’un qui fait partie de votre vie en ce moment et qui est pour vous une source de frustration. Il peut s’agir d’un problème de santé, ou encore d’un collègue avec qui vous ne vous entendez pas.

Peu importe. Choisissez quelque chose, n’importe quoi, afin de réaliser cet exercice.

En gardant cette chose ou cette personne présente dans votre conscience, commencez silencieusement à dire « Je t’aime ». Vous pouvez adresser cet énoncé au Divin. Que vous croyiez ou non que cela fonctionne, faites confiance au processus et continuez. Il suffit de répéter « Je t’aime ». Ce faisant, vous commencerez à ressentir de l’amour et à transformer la chose ou la personne à laquelle vous pensez.

Gardez à l’esprit que personne n’a besoin de savoir ce que vous faites. Comme pourrait le dire le Dr Hew Len, il n’y a pas de « là dehors » ou de « là-bas ». Tout est en vous. Tout a trait à votre relation avec le Divin. Et il suffit de trois petits mots pour clarifier cette relation.

Faites cet exercice dès maintenant, et notez votre expérience dans votre journal intime ou sur une feuille de papier.

MÉTHODE
DE LIBÉRATION N^{O} 6
Envoyez valser vos problèmes

> « La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. »
>
> – Gary Craig

Il y a de nombreuses années, je souffrais régulièrement de crises de panique. Elles n'étaient ni prévisibles ni agréables. Avant de savoir que je les provoquais inconsciemment, j'ai cherché à les éliminer. L'un des meilleurs outils que j'ai trouvés pour me débarrasser de ces frayeurs était si simple que son efficacité semblait impossible.

Roger J. Callahan m'a enseigné le processus. Il l'appelle « thérapie par les champs de pensée » (TCP). L'un de ses premiers produits est une série audio et vidéo intitulée *Eliminate Fear of Public Speaking*. La pratique consiste à tapoter légèrement certaines parties du visage, de la poitrine et des bras avec les doigts. Pendant que vous tapotez, vous répétez des phrases.

Même si j'étais sceptique vis-à-vis de sa méthode (j'avais quand même espoir), je l'ai essayée. À ma grande surprise, elle a fonctionné. Et elle fonctionne toujours, à chaque fois.

Je me suis mis à étudier la thérapie par les champs de pensée, puis les techniques auxquelles elle a donné naissance, comme les techniques de

libération émotionnelle (TLE). Aujourd'hui, des centaines de professeurs de TLE et des milliers de gens pratiquent cette méthode. L'un d'eux s'appelle Brad Yates.

Brad et moi avons conçu un séminaire intitulé *Money Beyond Belief*[1]. Il enseigne ces techniques afin que les gens puissent se libérer de croyances inconscientes relatives à l'argent. Il a également été invité lors de mon séminaire sur la façon d'attirer une nouvelle voiture[2]. Il aide les gens à se libérer de limitations intérieures de manière qu'ils puissent attirer une nouvelle voiture dans leur vie.

Étant donné que Brad est passé maître dans l'art des techniques de libération émotionnelle, je lui ai demandé de vous expliquer comment les appliquer dès maintenant, quel que soit votre blocage. Voici ce qu'il a à dire :

SE LIBÉRER GRÂCE AUX TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

Par Brad Yates[3]

La libération est l'un des éléments souvent négligés du processus de concrétisation de nos désirs. La plupart des enseignements de la loi de l'attraction nous demandent de nous concentrer sur ce que nous voulons vraiment, d'établir un lien avec des sentiments positifs, et ensuite de lâcher prise et de constater les résultats.

Et de nombreuses personnes attendent et attendent, de plus en plus frustrées devant l'absence de résultats.

Le problème est que 80 à 90 % de nos pensées sont inconscientes. Donc, bien que nous nous concentrions à l'occasion avec une énergie positive sur ce que nous voulons – pensant que nous sommes véritablement en harmonie vibratoire avec notre désir –, nous sommes la plupart du temps victimes de pensées et de sentiments portant sur ce que nous pouvons ou devrions avoir.

Si vous voulez savoir avec quels désirs vous êtes intérieurement en harmonie, considérez ce que vous avez déjà. Si ce n'est pas ce que vous dites vouloir, c'est

généralement parce que vous n'êtes pas en harmonie avec ce que vous dites vouloir avoir.

Mais cela ne veut pas dire que la loi ne fonctionne pas pour vous. La loi de l'attraction fonctionne toujours.

Cela signifie tout simplement que des croyances conflictuelles s'opposent à ce que vous voulez, mais vous pouvez vous en libérer.

De nombreuses méthodes existent pour se libérer de ces croyances restrictives et inconscientes. Après une émission d'Oprah Winfrey traitant du *Secret*, Jack Canfield en a mentionné quelques-unes, dont les techniques de libération émotionnelle (TLE), qui sont mon outil de prédilection. On les utilise pour se libérer de sensations gênantes, tant émotionnelles que physiques.

C'est simple, efficace et généralement très rapide, et cela fonctionne au niveau du lien esprit-corps. Et peut-être encore plus important : vous pouvez aisément les utiliser sans aide extérieure. Un nombre croissant d'individus estiment que les TLE sont un outil inestimable pour activer la loi de l'attraction d'une manière plus consciente, en éliminant les conflits inconscients.

Les TLE sont basées sur la médecine traditionnelle chinoise et utilisent les mêmes canaux d'énergie, appelés « méridiens », qu'en acupuncture. Les émotions négatives, comme celles qui nous empêchent d'attirer ce que nous disons consciemment vouloir, sont provoquées par une rupture de ce flux énergétique.

En tapotant des points clés, nous équilibrons l'énergie et éliminons les blocages. C'est également l'outil de réduction du stress le plus facile à utiliser que je connaisse.

L'univers est d'une abondance infinie : vous pouvez avoir tout ce que vous voulez. La non-manifestation de ce que vous voulez est directement proportionnelle à votre résistance. Les raisons les plus courantes pour lesquelles nous résistons à cette abondance sont fondées sur la crainte : nous craignons de nous sentir mal à l'aise ou de ne pas mériter cette abondance. Souvent, il s'agit d'une combinaison des deux.

Voici quelques suggestions pour vous débarrasser de ces croyances restrictives grâce aux TLE. C'est simple : vous utiliserez deux doigts pour tapoter légèrement certaines parties de votre corps, là où les méridiens sont le plus efficacement stimulés. Le premier point est le tranchant de la main, qu'il convient de tapoter avec les doigts de l'autre main. Les autres points sont :

- La naissance du sourcil ;
- Le côté de l'œil ;
- Sous l'œil ;
- Sous le nez ;
- Sous la bouche (partie supérieure du menton) ;
- La jonction des clavicules ;
- 10 cm sous les aisselles ;
- Le dessus de la tête.

Commencez par fermer les yeux, inspirez profondément et posez-vous la question suivante : *« Est-ce que je me sentirais à l'aise si j'avais… (une forme d'abondance que vous souhaitez, par exemple une nouvelle voiture, une maison, etc.) ? »*

Soyez à l'écoute du sentiment qui naît alors en vous, ainsi que de toute pensée relative aux raisons pour lesquelles vous pourriez ne pas mériter cette abondance. Évaluez votre résistance sur une échelle de 0 à 10.

Tapotez le tranchant de votre main et dites : « Même si je me sens mal à l'aise à l'idée d'avoir cela, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement. »

Ensuite, tapotez les divers autres points, en disant : « Je me sens mal à l'aise à l'idée d'avoir cela. »

Inspirez profondément et tentez de déterminer si la résistance est toujours aussi forte. Répétez cet énoncé jusqu'à ressentir un soulagement.

Maintenant, évaluez sur une échelle de 0 à 10 le degré auquel vous ressentez et croyez mériter ce que vous voulez. Ensuite, faites le même exercice en utilisant l'énoncé suivant : « Même si je ne crois pas mériter cela, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement. »

Vous pourriez vous demander : *« Pourquoi un tel énoncé ? Je suis censé me concentrer sur des aspects positifs ! »*

Je vous demanderai donc : si vous renversiez quelque chose sur le sol, serait-il sage d'en faire abstraction et de ne vous concentrer que sur la partie du sol qui est encore propre ? Pourriez-vous vraiment effacer le souvenir de ce dégât de votre mémoire sans nettoyer le sol ? Alors nettoyez-le, débarrassez-le, et donnez-vous la liberté de tendre vers ce que vous voulez sans avoir à prétendre qu'il n'y a aucun obstacle.

En vous libérant de vos croyances restrictives, vous vous donnez la liberté d'être en harmonie vibratoire avec ce que vous voulez vraiment, même si vous ne tentez pas consciemment de le faire – ce qui sera naturellement le cas la plupart du temps.

Une dernière chose : les TLE peuvent très efficacement être combinées avec d'autres méthodes. Pour ma part, je les ai jumelées avec le ho'oponopono, en tapotant divers points et en disant : « Je suis désolé, pardonne-moi, merci, je t'aime. » Faites un essai.

Même si vous ne souhaitez pas avoir davantage d'argent, les blocages vis-à-vis de l'argent ont souvent le même effet sur d'autres domaines de votre vie. Quoi qu'il en soit, vous méritez l'abondance : donnez-vous la permission d'y accéder.

1. Voir le site www.moneybeyondbelief.com
2. Voir le site www.attractanewcar.com

3. Voir son site Web www.bradyates.net

MÉTHODE DE LIBÉRATION N^{O} 7

Nevillisez-le

« Le monde est la manifestation de l'imaginaire humain. »

– Neville Goddard

L'un des outils les plus puissants qui existent pour attirer ce que vous voulez et éliminer les obstacles qui se dressent devant votre rêve est ce que j'appelle la « nevillisation ». J'ai créé ce terme en hommage à Neville Goddard, un mystique de la Barbade qui a donné de nombreuses conférences et écrit de nombreux livres[1].

Neville croyait que l'on crée notre réalité grâce à notre imagination. Si vous voulez changer quelque chose dans votre vie, vous pouvez y arriver en créant une nouvelle expérience imaginaire. Mais Neville précisait que l'imaginaire seul ne suffit pas. Deux autres éléments entrent en ligne de compte : vous devez sentir le résultat final et avoir le sentiment que vous l'avez déjà atteint.

La majorité des gens pensent que ce qu'ils voient dans leur esprit aura tendance à se matérialiser. Mais pour accélérer cette manifestation, vous devez également éprouver les sentiments qui accompagnent le but déjà atteint. Autrement dit, le fait d'imaginer la nouvelle voiture que vous voulez est une chose. Imaginer ce que cela serait de *la posséder déjà* en est une autre. Ce deuxième élément donne un élan à la loi de l'attraction.

Lors d’une allocution en 1969, Neville a ainsi déclaré :

> *Considérez une situation comme une circonstance extérieure, et vous vous empêtrez dans son ombre, car quiconque réagit au produit de votre imagination est une ombre. Comment une ombre peut-elle influer sur votre monde ?*
>
> *Dès que vous donnez à quelqu’un un pouvoir de relation de cause à effet, de causalité, vous lui transférez un pouvoir qui vous appartient de droit. Les autres ne sont que des ombres, des témoins des activités qui se déroulent en vous. Le monde est un miroir, reflétant inlassablement ce que vous faites à l’intérieur de vous.*

Ce que Neville enseignait, c’est que le monde extérieur n’est qu’une projection de notre monde intérieur. Changez ce monde intérieur et vous changerez le monde extérieur. Si vous voulez attirer quelque chose, c’est à l’intérieur de vous qu’il faut agir. Avec votre imagination et vos sentiments.

Voici un exemple :

Lorsque j’ai été invité dans l’émission *Larry King Live* diffusée sur CNN, j’ai bondi sur l’occasion. Mais je dois admettre que j’étais également nerveux. J’allais apparaître en direct à la télévision devant des millions de personnes.

J’ai senti s’éveiller toutes mes craintes et mon manque de confiance en moi. Et si je disais quelque chose de stupide ? Et si je bégayais ? Et si j’avais un trou de mémoire ? Et si je m’étouffais ? Et si Larry King ne m’aimait pas ? Et si les téléspectateurs n’étaient pas d’accord avec moi ?

Assis dans l'avion entre le Texas et Los Angeles, j'ai laissé ces craintes imprégner mon esprit. J'ai réalisé que plus j'imaginais et ressentais ce que je ne voulais pas, plus je risquais de l'attirer dans la réalité. J'allais mettre en application la loi de l'attraction pour concrétiser ce que je ne souhaitais pas voir se produire.

Que faire ?

Et puis, je me suis rappelé Neville. J'ai pris un bloc-notes, mon stylo, et je me suis mis à écrire le scénario de l'émission telle que je voulais qu'elle se déroule. Je me suis vu avec Larry King, et j'ai décrit mes sentiments et mon expérience comme si tout était déjà terminé.

J'ai détaillé cette vision écrite autant que possible, j'y ai insufflé de l'énergie et de l'émotion, et j'ai commencé à ressentir ce qui allait réellement se passer.

Cela ne m'a pris que quelques minutes. Après avoir terminé, j'ai lu et relu mes notes. Et, chaque fois, je souriais. Lorsque je suis arrivé à mon hôtel, j'ai posé mon bloc de papier à côté de mon oreiller et je l'ai regardé souvent. Il est devenu un point de repère me rappelant le résultat final escompté. Je relisais mon scénario, ressentais la joie que l'émission m'apporterait telle que je l'avais décrite et je me détendais.

Ce soir-là, lorsque je me suis assis à côté de Larry King, les caméras braquées sur nous, je me sentais calme et confiant. J'ai répondu à ses questions, j'ai souri, j'ai ri, et j'ai même surpris Larry en annonçant une suite au film *Le Secret*. Bref, j'ai créé une nouvelle expérience en la « nevillisant ».

Vous pouvez le faire, vous aussi. Il suffit d'écrire un scénario des événements tels que vous souhaitez qu'ils se déroulent, comme s'ils appartenaient déjà au passé. Prétendez que vous rédigez votre journal à la fin de la journée pendant laquelle vous avez atteint votre but.

Imprégnez-vous de sentiments agréables. Imaginez la joie que vous ressentiriez. Cet exercice tout simple programme l'événement à venir afin qu'il se déroule comme vous le désirez.

Supposons que vous vouliez une nouvelle maison. Wallace D. Wattles a écrit dans *La Science de l'enrichissement* : « Vivez dans cette nouvelle maison, mentalement, jusqu'à ce qu'elle prenne forme autour de vous, physiquement. Dans le royaume de l'esprit, imprégnez-vous déjà de la joie que vous procure la manifestation de ce que vous voulez. »

M. Wattles continue en nous offrant ce conseil : « Voyez les choses que vous souhaitez comme si elles étaient déjà autour de vous, en tout temps ; visualisez-vous comme étant le propriétaire et l'utilisateur. »

Wallace D. Wattles et Neville Goddard nous conseillent tous deux de mettre à profit notre imagination pour créer l'avenir que nous souhaitons. Mais le secret consiste à le faire avec des sentiments, et non pas uniquement par le biais d'une imagerie mentale. Je crois que c'est un autre des secrets manquants dans cette quête visant à attirer tout ce que nous voulons.

Trop de gens n'ont recours qu'à l'imagerie mentale et oublient le pouvoir que leurs émotions exercent sur leur imagination. Les sentiments accélèrent le processus de l'attraction. C'est pour cette raison que nous avons tendance à attirer ce que nous aimons ou détestons. Les émotions intenses appuient sur l'accélérateur.

Neville a dit un jour : « Vous jouez un rôle en ce moment même. S'il ne vous plaît pas, vous pouvez le modifier. Vous pouvez jouer le rôle d'un homme plus riche que vous ne l'étiez il y a vingt-quatre heures. Ce n'est qu'un rôle, et vous pouvez choisir de l'interpréter. »

C'est en mettant en scène des sentiments que vous arriverez à modifier le rôle que vous jouez. Imaginez une situation telle que vous voulez qu'elle soit, mais imaginez-la avec des sentiments appropriés, comme si elle appartenait au passé. Cela vous aidera à déterminer les gestes qu'il convient de faire afin d'attirer le résultat souhaité.

Neville a écrit dans *Le Pouvoir de la conscience* :

> *Vous devez imaginer la sensation du désir concrétisé jusqu'à ce qu'il soit investi de toute la vivacité de la réalité. Vous devez imaginer que vous vivez déjà avec ce désir concrétisé. C'est-à-dire que vous devez imaginer la sensation du désir concrétisé jusqu'à ce qu'il vous possède et qu'il habite votre conscience tout entière.*

C'est ce que je vais vous demander dans un instant, c'est-à-dire écrire un scénario tellement détaillé qu'il vous semblera réel et que vous aurez l'impression qu'il s'est déjà déroulé. Gardez à l'esprit que l'événement lui-même pourra être différent de ce que vous décrivez lorsque vous le « nevillisez ».

Vous en êtes encore à l'étape de l'apprentissage, et moi aussi. Ce que vous faites ici, c'est apprendre à créer consciemment des circonstances.

Dans votre journal intime ou sur une feuille de papier, « nevillisez » quelque chose que vous souhaitez attirer. Assurez-vous de bien dépeindre ce que vous voulez. Concentrez-vous sur le résultat voulu. Vous êtes le scénariste de vos propres rêves. Les seuls outils dont vous avez besoin sont un stylo et une imagination vivante. Amusez-vous !

1. On peut citer *Votre foi est votre fortune*, *Le Pouvoir de la conscience*, *Immortal Man* et *À vos ordres !*.

MÉTHODE
DE LIBÉRATION N^{O} 8
Pardonne-moi

> « Ne te demande pas ce dont le monde a besoin. Demande-toi ce qui te fait vivre et te fait agir, parce que ce dont le monde a besoin, c'est de gens vivants. »
>
> – Howard Thurman

Si vous vous sentez coincé dans un domaine de votre vie, si vous n'attirez pas la voiture, la maison, le partenaire, ou ce que vous désirez vraiment, cela pourrait fort probablement être attribuable à une absence de pardon.

Peut-être n'avez-vous pas pardonné à quelqu'un. Peut-être ne vous êtes-vous pas pardonné à vous-même. Peu importe. S'accrocher à des émotions, à des souvenirs ou à des histoires qui appartiennent au passé ne peut qu'étouffer votre énergie et bloquer votre habileté à attirer ce que vous voulez.

Il vous faut donc maintenant pardonner.

C'est quelque chose qui était pour moi difficile. Je craignais que, si je pardonnais à quelqu'un, je ne retienne pas la leçon que cette personne me donnait et que je me fasse encore embobiner. Mais lorsque je me suis penché sur cette pensée, j'ai compris que ce n'était rien de plus qu'une croyance. Ce n'était pas la réalité. Ce n'était pas basé sur des faits. Ce n'était pas réel.

Je me souviens qu'un client me devait beaucoup d'argent. Il ne me donnait pas un sou, et il était clair qu'il allait me voler. À cette époque, ma mentalité était encore celle d'une victime. Je croyais que mon client et pratiquement tout le monde voulaient m'arnaquer. J'avais lu tant de livres au sujet des méfaits des requins de la finance à travers l'histoire, et à propos de la survie des plus aptes, que je croyais qu'il me fallait moi aussi devenir cupide et impitoyable si je voulais réussir dans le monde des affaires.

Cependant, je refusais de devenir quelqu'un que je n'aimais pas. Je refusais de devenir « l'un d'eux ». J'ai donc vécu avec ma douleur et mon ressentiment.

Bien entendu, j'étais la seule personne à en souffrir. Le client qui me devait de l'argent n'a jamais ressenti ma douleur. J'ignore même s'il éprouvait quelque chose. Ma rancune ne faisait donc qu'une seule victime : moi.

Lorsque j'ai commencé à lire des ouvrages de développement personnel et à mettre à profit certaines des méthodes de libération dont je vous ai parlé dans cet ouvrage, j'ai compris que je pouvais me débarrasser de mon ressentiment. Je pouvais pardonner à mon client. Je pouvais me pardonner.

C'est ce que j'ai fait. Et, vous l'avez probablement deviné, mon client est réapparu et a payé sa dette. Mais je ne lui avais pas pardonné dans le but de toucher cet argent. J'avais pardonné, oublié et lâché prise.

Détaillons maintenant tout ceci afin que vous compreniez bien ce qu'est le pardon, ainsi que son pouvoir en tant que méthode de libération.

Pardonner à quelqu'un est, en partie, une question d'autosatisfaction. Lorsque vous dites : « Je te pardonne » à quelqu'un, vous reconnaissez que vous lui teniez rigueur de quelque chose. Vous êtes le roi ou la reine, et par ce « décret de pardon », vous le « libérez » de votre ressentiment. Ce n'est pas ce qu'on appelle le véritable pardon. Cela peut même être une forme de manipulation.

Un énoncé tel que « Je suis désolé » aura beaucoup plus de poids aux yeux des gens que vous avez blessés. Si vous n'avez jamais vu l'émission *My Name Is Earl* à la télévision, regardez-en un épisode. Elle raconte l'histoire d'un petit voleur qui découvre que s'il fait de bonnes actions, de bonnes choses arriveront. Il dresse la liste de toutes les personnes à qui il a fait du mal au cours de sa vie. Il s'efforce ensuite de réparer ses torts.

Il y a une vingtaine d'années, j'ai fait quelque chose de similaire. J'ai dressé la liste des personnes que j'estimais avoir blessées. Je suis ensuite allé les voir et je leur ai donné l'argent que je leur devais, je leur ai rendu les outils ou les objets que je leur avais empruntés, et je leur ai dit que j'étais désolé. Je me suis efforcé de faire la paix avec mon passé. Cela m'a procuré une sensation formidable.

Je sais également qu'il y a un degré de pardon qui se situe au-delà du pardon accordé par autrui ou à autrui. Le pardon qui constitue l'une des méthodes de libération les plus puissantes que vous puissiez utiliser instantanément est celui que vous vous accordez à vous-même.

C'est votre perception d'une situation ou d'une personne qui est une erreur. Cela n'a rien à voir avec les autres. Oui, ils peuvent avoir fait quelque chose qui ne vous a pas plu. Mais c'est le jugement que vous portez sur eux qui cause la friction.

Lorsque vous cessez de juger, vous vous libérez. Et, souvent, lorsque vous vous libérez, l'autre personne fait ce que vous vouliez depuis le début. Mais votre motivation doit venir du pardon que vous vous accordez à vous-même.

À bien des égards, on pourrait parler de pardon radical. C'est comprendre que rien de mal ne s'est produit, que vous avez peut-être porté un faux jugement. Mais si l'on considère le regard que le Divin jette sur le monde, ce qui s'est passé est simplement ce qui s'est passé. C'est terminé. C'est oublié. C'est de l'histoire ancienne.

En vous accrochant à vos jugements à propos d'une personne ou d'un événement, vous gaspillez votre énergie, que vous pourriez utiliser pour attirer ce que vous voulez.

Colin Tipping, auteur de *Le Pouvoir du pardon radical*, a écrit :

> *Le pardon traditionnel, c'est laisser « le passé être le passé ». Et c'est très bien comme ça. Cependant, parce que nous croyons que quelque chose de mal s'est produit, nous continuons à croire que nous sommes des victimes, peu importe les efforts que nous faisons pour pardonner. C'est alors un combat entre deux énergies conflictuelles : le besoin de condamner qui s'oppose au désir de pardonner.*

Selon Colin Tipping, le « pardon radical » est possible lorsqu'on comprend que ce qui s'est produit n'a rien de mal ou de négatif. De fait, cela n'est pas arrivé à vous, mais pour vous. Cela est arrivé pour vous aider à vous éveiller et à grandir. Cela faisait partie d'une programmation visant à vous amener là où vous êtes maintenant. Et, à partir de ce moment, vous pouvez attirer des miracles.

De toute évidence, pardonner est la chose à faire.

Mais comment ?

Le seul fait de dire « Je me pardonne » n'entraînera pas nécessairement le revirement que vous souhaitez amorcer à l'intérieur de vous. Et vous n'avez pas à dire à quelqu'un « Je te pardonne » car, au départ, cette personne n'était pas dans l'erreur. Elle ne faisait qu'agir en fonction de sa propre programmation et, ensemble, vous avez créé une histoire qui vous aidera à grandir. En fait, vous devriez probablement la remercier.

Encore une fois, comment fait-on pour se pardonner à soi-même ?

Je vous suggère de demander au Divin de vous pardonner vos erreurs de jugement[1]. Ce processus est d'une grande simplicité. Il suffit de dire : « Pardonne-moi » ou « Je suis désolé ». Il n'est pas nécessaire de prononcer

ces mots à voix haute. Il n’est pas nécessaire de les ressentir non plus. En répétant silencieusement ces mots et en les dirigeant vers le Divin (ou l’équivalent pour vous), vous amorcerez le processus qui libérera l’énergie prisonnière en vous.

Ce n’est pas compliqué. Il n’est pas nécessaire d’en comprendre le fonctionnement. Vous travaillez au niveau de l’âme afin de dissoudre les blocages que vos jugements ont créés à l’intérieur de vous. Faites un essai et vous verrez. Dites : « Je suis désolé » et « Pardonne-moi » à l’entité que représente pour vous le Divin. Ensuite, gardez le silence et permettez-lui de vous libérer.

Vous pouvez également dresser une liste de personnes ou d’événements qui nécessitent votre pardon. Faites-le dans votre journal intime ou sur une feuille de papier.

Et n’oubliez pas de vous pardonner à vous-même !

1. Voir aussi l’ouvrage intitulé *Zéro Limite*.

MÉTHODE
DE LIBÉRATION N^{O} 9
Votre corps s’exprime

> « Pour obtenir quelque chose, il est nécessaire que l’esprit en tombe amoureux. »
>
> – William Walker Atkinson

Lors de ma deuxième participation à l’émission *Larry King Live*, Larry m’a demandé : « Les idées exprimées dans le film *Le Secret* peuvent-elles aider une personne souffrant de dépendance ?

– Oui, ai-je répondu. Elles ont déjà aidé des milliers de personnes.

– Mais pour quelqu’un qui a une dépendance, a insisté Larry, son corps est toujours aux prises avec celle-ci, n’est-ce pas ? »

J’ai enchaîné en disant que notre esprit ne siège pas uniquement dans notre cerveau, mais dans notre corps tout entier. Notre cerveau est le système d’exploitation ou le centre de contrôle, mais notre esprit ne se trouve pas que là. Notre esprit est en fait partout dans notre corps.

Par conséquent, on peut garder prisonniers dans notre corps des souvenirs ou des sentiments. En libérant notre corps, nous libérons notre esprit. En libérant notre esprit, nous libérons notre corps.

« Changez votre esprit et vous changerez votre corps », ai-je dit à Larry.

Étant donné le format des émissions télévisuelles, je n’ai pas eu l’occasion d’approfondir mes réponses. Dans cet ouvrage, j’ai fait appel à

Jennifer McLean[1], qui a écrit l'article qui suit pour vous aider à libérer votre corps et votre esprit de tout blocage.

SE LIBÉRER DES VIEUX TRAUMATISMES ET D'ANCIENS BLOCAGES D'ÉNERGIE

Par Jennifer McLean

Les techniques exposées ici vous feront explorer l'intelligence du corps afin de démasquer les pensées coincées dans les systèmes énergétiques cellulaires de votre corps. Ces pensées prisonnières nous éloignent de nos rêves et se manifestent sous forme de douleur (physique, émotionnelle et spirituelle).

Le corps est souvent en proie à des blocages sous forme de pensées et d'émotions qui se sont amalgamées dans ses tissus, et qu'il faut découvrir, reconnaître et libérer. Les énergies qui se retrouvent prisonnières du corps sont souvent la conséquence d'un traumatisme non traité. Ce choc traumatique peut avoir été provoqué par une blessure physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle. Toutefois, en me fondant sur mon expérience, je crois pouvoir affirmer qu'il s'agit d'une combinaison de ces blessures, sinon de toutes, qui est à l'origine des blocages d'énergie.

Par exemple, un traumatisme physique peut être aussi dramatique qu'un accident de voiture, ou aussi bénin qu'un orteil douloureux après un coup de pied dans un meuble. Le plus important, c'est la pensée derrière le geste, ou la pensée née au moment du traumatisme, ainsi que l'endroit où elle a été piégée dans votre corps.

Lorsque la pensée et l'émotion qui sont derrière le blocage de l'énergie physique sont révélées, reconnues et libérées dans la gratitude, l'intelligence guérisseuse naturelle du corps prend la relève, redonnant à l'organisme son équilibre, sa santé et son flux d'énergie. Une fois ce flux rétabli, les écluses de l'occasion s'ouvrent.

J'ai souvent pu constater, tant au cours de ma démarche personnelle que dans le cadre de mes activités professionnelles, que lorsque je me tourne vers le corps en « m'adressant » à la structure cellulaire et aux émotions prisonnières de ces structures, le blocage est plus facile à trouver.

Par exemple, j'ai utilisé la visualisation ainsi que la méthode qui consiste à ressentir les émotions associées à l'abondance, à la joie, aux relations

harmonieuses, etc., mais avec des résultats mitigés. Lorsque je projette ces mêmes sentiments dans le corps et que je lui demande où ils résident, j'arrive à comprendre et à libérer – physiquement et émotionnellement – tant les blocages que le véritable sentiment qui sont associés à ce que je veux vraiment.

Un voyage à travers le corps : des techniques de guérison par la libération.

Je compare ces techniques à la physique quantique et à l'« effet de l'observateur ». Il s'agit d'être à l'écoute de votre système énergétique. Lorsque vous observez les mouvements et les schémas énergétiques des blocages et des libérations, votre corps sait que vous êtes à l'écoute, et il procède à la réorganisation d'un nouveau système ou d'un schéma renouvelé de santé et d'équilibre. S'engage alors un dialogue actif :

Vous : Salut, mon corps. Montre-moi ce que tu veux me montrer, et je te promets d'être présent et de t'écouter.

Votre corps : Oh, très bien, tu es là. J'ai entendu ta demande d'abondance, de relation, de liberté, de plaisir, de bonheur (etc.), et j'ai une quantité incroyable de choses à te montrer à ce sujet.

Tout est déjà amorcé : la technique et la description que vous êtes sur le point de lire ont déjà été imprégnées de pardon, d'amour et d'équilibre. Pendant que vous lisez, le processus est déjà amorcé, et le corps se prépare à vous recevoir.

Technique n^{o} 1 : Guérir grâce au traumatisme

Lisez entièrement ce texte traitant de cette technique avant d'en faire l'essai.

Première partie : Trouvez votre centre. Installez-vous confortablement, couché ou assis, le dos bien calé sur un coussin. Inspirez profondément au moins trois fois avec l'intention d'oxygéner votre corps et de vous détendre. Chaque inspiration devrait durer dix secondes ou plus. Cette inspiration doit prendre naissance juste sous le nombril (posez-y votre main pour sentir votre abdomen gonfler) ; c'est ensuite la poitrine qui doit se soulever, et puis finalement les épaules (légèrement).

Imaginez l'oxygène qui remplit la partie supérieure de vos poumons. À la fin de cette inspiration, vous devriez avoir l'impression de donner un massage interne à vos épaules et à votre cou.

Maintenant, ainsi détendu, faites une incursion mentale dans votre corps et trouvez l'endroit que vous estimez être votre centre. Descendez dans votre corps comme le ferait une perle qui roule lentement et tout doucement. Lorsque la perle s'immobilisera, vous aurez trouvé votre centre. Trouvez le point le plus calme de cet endroit. Si des pensées y errent, pliez-les comme des pièces de tissu et mettez-les de côté.

Deuxième partie : Regardez, remarquez, sentez, dialoguez. Lorsque vous aurez le sentiment que votre centre est limpide, tournez-vous vers le point d'origine de la douleur physique ; dirigez-vous vers la tension ou l'inconfort que vous sentez dans

votre corps. Il y a une raison pour laquelle cette douleur vous appelle ; elle a trait au problème que vous voulez régler.

Lorsque je dis « dirigez-vous », je vous demande de tourner votre attention vers cet endroit de votre corps. Faites comme si vos yeux étaient à l'intérieur de votre corps, et que vous pouviez voir le siège de cette tension et de cette douleur. C'est l'aspect le plus important de cette technique : se diriger vers ce point et observer. À quoi ressemble-t-il ? Certaines personnes voient un objet (verre, cylindre, boîte, maison, jouet, etc.), d'autres voient une couleur ; d'autres éprouvent une sensation (douceur, dureté, viscosité, etc.) et d'autres encore ressentent une émotion (colère, frustration, confusion, etc.).

Après avoir dirigé toute votre attention vers ce point à l'intérieur de votre corps, regardez-le attentivement et amorcez un dialogue intérieur. Décrivez en détail ce que vous voyez et ressentez dans ce lieu de tension ou de douleur.

Observez et notez les changements. Rappelez-vous l'effet de l'observateur. Votre corps est heureux de constater que vous êtes là et il veut vous montrer quelque chose. Il utilisera un langage de symboles que vous comprendrez. Demandez-lui :

- Pourquoi es-tu là (en vous adressant à la chose que vous observez) ?
- De quoi veux-tu me parler ?
- As-tu quelque chose de particulier à me montrer ? Remarquez ce qui a changé et demandez-lui pourquoi.
- En quoi cette forme, cette sensation, ce son, ce sentiment me servent-ils ?
- D'où viens-tu (événement, conversation désagréable, blessure physique, abus quelconque, etc.) ? (*Remarque :* S'il s'agit d'un événement traumatisant, ne revivez pas ce choc, notez-en le souvenir, et retournez à votre observation en sachant désormais que cette tension et cette douleur sont une conséquence de cet incident.)
- Suis-je prêt à libérer cette chose ? Si oui, comment ? Le type de réponse recherchée ici n'est pas de l'ordre de « faire davantage d'exercice » ou de « perdre du poids ». La réponse se trouve en ce moment même, avec l'objet que vous observez. À quoi ressemble la libération de cette chose ou que ressentez-vous à cette perspective, dans votre corps ?
- Y a-t-il quelque chose ici qui peut m'aider à te libérer (en vous adressant à la chose que vous observez) ? Des moyens existent : demandez des conseils, de l'aide, des outils, etc., pour gérer ce que vous observez.

Maintenant, observez les changements pendant que vous avez une conversation avec cette partie de votre corps. Il y aura un revirement, elle changera et trouvera un modèle d'équilibre. Lorsque le changement se produira, vous pourrez laisser échapper un gros soupir, ou peut-être que les larmes vous monteront aux yeux ou que vous vous mettrez à rire.

On constate souvent des bouffées de chaleur et des pulsations. Des gargouillements intestinaux indiquent aussi une orientation des énergies. Ce sont

des manifestations de libération énergétique.

Pendant que cette chose que vous observez change et se libère, soyez à l'écoute du reste de votre corps. Y a-t-il une tension ailleurs ? Est-ce comme peler un oignon : une libération dévoile-t-elle une nouvelle zone de blocage ? Ou alors, cette zone est peut-être connectée à une autre partie du corps ; rendez-vous là où l'on vous appelle et refaites l'exercice.

Je vous recommande de terminer l'exercice avec la technique du ho'oponopono. Dites merci à cette partie de votre corps, excusez-vous de lui avoir fait vivre cette expérience qui a provoqué un blocage, et aimez la personne qui en est à l'origine (vous), ainsi que celle que vous êtes devenue et qui est maintenant capable de l'éliminer.

Exemples. Afin que vous compreniez bien la technique et que vous vous sentiez à l'aise avec elle, je vais vous donner quelques exemples.

Je ressens une douleur au bas du dos, à gauche. En utilisant la technique de la respiration, j'ai découvert une raideur en mon centre, qui irradie jusqu'au site de la douleur. Je me concentre sur cette zone de douleur, et elle m'apparaît sombre et non invitante. Elle est à la fois en colère et indifférente. Je vois un mélange de rouge et de noir.

Alors que je fais ces observations, je remarque que mon côlon se sent lourd, qu'il bouge et change d'aspect. Je demande à cette raideur de mon dos pourquoi elle est là : qu'a-t-elle besoin de me montrer ? Elle me répond avec indifférence. Je lui demande encore : « Je suis ici, je t'écoute, je ne t'ignore plus, que puis-je faire pour toi ? » Elle se perd dans la tristesse, et révèle que la colère et la frustration ne servent qu'à masquer celle-ci.

Je lui demande ce qu'est cette tristesse, pourquoi elle est là, et en quoi elle m'est utile. Elle me dit que je représente tellement plus que ce que je montre au monde extérieur. Elle me dit que chaque fois que je refoulerai cette tristesse au lieu de la ressentir vraiment, il y aura cette douleur et cette tension dans mon dos. Cette tristesse est mon baromètre d'authenticité et de présence au monde.

Voici l'expérience d'une patiente : Marcia s'est blessée à la cheville il y a cinq ans et ne s'en est jamais complètement remise. Elle entre à l'intérieur d'elle-même, et dirige son attention et sa conscience vers sa cheville. Cette dernière lui demande d'examiner tout d'abord son genou. Elle se tourne vers le genou et sent une énergie défensive qui ressemble à un cube : dur, froid et métallique.

Marcia lui demande ce qu'il est et ce qu'il fait là. Il s'illumine et se colore, et sa cheville devient douloureuse. Le cube devient sa chambre à coucher lorsqu'elle avait 5 ans, et son frère la bouscule tellement qu'elle a peur d'être blessée.

Elle voit maintenant le cube comme le sentiment dur, froid et métallique qu'elle éprouve envers son frère. Elle voit la petite fille de 5 ans donner un vilain coup de pied à son frère, se faisant mal aux orteils, à la cheville et au genou. (Elle avait complètement oublié cet incident.) Elle découvre également que cette attitude défensive, bien qu'elle soit agressive, est demeurée prisonnière de son

organisme, et que cette mémoire cellulaire l'éloigne de nombreuses personnes et occasions dans sa vie.

Le cube est toujours là, et elle lui demande donc s'il existe un outil ou un moyen de le libérer. On lui donne un marteau, qu'elle utilise pour faire éclater le cube. On lui passe ensuite un puissant aspirateur, avec lequel elle aspire les débris. Elle obtient un espace ouvert, libre, et elle le remplit de lumière.

Toute sa jambe a été libérée pendant cette phase de nettoyage, et elle est maintenant plus droite et plus forte. Elle n'a plus jamais eu mal à la cheville. Après avoir libéré ses cellules de cet incident, sa vie s'est ouverte ; elle a adopté une attitude moins défensive dans ses relations aux autres, en vivant davantage le moment présent et le flux de l'univers.

Utilisez cette technique chaque semaine ou même chaque jour si elle vous fait du bien.

Technique n^{o} 2 : Le processus de l'anecdote négative

Nous avons tous une histoire. Parfois, nous nous appesantissons sur certaines anecdotes. Quelqu'un – un membre de notre famille, un ami, notre patron – « nous a fait du mal ». Nous nous attardons sur ces incidents négatifs parce qu'ils sont souvent coincés dans notre corps.

Lorsque des débris et de vieilles pensées négatives sont emprisonnés par des blocages énergétiques dans notre corps, ils agissent comme de grosses pierres dans la rivière de notre vie et en ralentissent le flux d'énergie. Lorsque le flux d'énergie est bloqué, nous tombons malades et ressentons une douleur physique ou émotionnelle ainsi qu'une fatigue mentale (perte de mémoire, etc.). Cette absence de flux reflète notre incapacité à attirer de bonnes choses dans notre vie.

Nous avons l'occasion de nous libérer de nos vieilles histoires, de nous pencher sur chaque moment, et d'examiner nos émotions et leur manifestation dans notre corps. Notre corps est un outil diagnostique parfait lorsqu'il s'agit d'évaluer l'état émotionnel et inconscient d'une dysfonction récurrente.

- Racontez-vous une anecdote négative ou une histoire où vous avez tenu le rôle de la victime, mais vous n'avez qu'une ou deux minutes pour le faire !
- Au moyen des techniques d'observation de l'intérieur du corps que vous venez de découvrir, définissez les sensations qu'elle fait naître dans votre corps. Sentez-les. Où cette émotion négative a-t-elle élu domicile dans votre corps ?
- Dites-vous maintenant : *« Je ne veux plus jamais ressentir cela. »*
- Demandez-vous ensuite : *« Qu'est-ce que je veux ressentir ? »* Connectez-vous à la zone de votre plexus solaire et de votre cœur, et ancrez-vous-y afin de déterminer plus aisément ce que vous voulez ressentir.
- Faites migrer ce sentiment positif de votre esprit (là où la majorité d'entre nous pense que siègent les sentiments) jusque dans votre corps. Comment

vous sentez-vous, maintenant que vous disposez des énergies positives que vous vouliez ?

Comment vous sentez-vous maintenant que votre corps connaît la paix, la joie, la confiance, l'abondance ? Dans quelle partie de votre corps ressentez-vous ces glorieuses énergies ? Demeurez dans votre corps et ressentez vraiment ces nouvelles énergies positives.

- Passez au degré suivant et dites à quoi ressemble votre vie maintenant, à la lumière de ces sentiments. Rattachez le sentiment que vous avez découvert dans votre corps à une anecdote, à une visualisation de votre vie, à sa manifestation lorsque vous êtes véritablement en harmonie avec ces énergies positives, et aux sensations que ces nouvelles énergies éveillent dans votre corps.
- Transposez à nouveau dans votre corps l'histoire se rapportant à ce que vous voulez et imprégnez-vous des sentiments qu'elle génère.

C'est la loi de l'attraction en pleine action. Lorsque vous évoquez de vieux souvenirs avec le sentiment d'avoir été une victime, vous renforcez cette énergie et attirez davantage d'événements similaires. Ayez recours à cet exercice pour aller droit vers ce que vous voulez, et utilisez votre corps pour y ancrer ces sentiments, créant ainsi une vague d'énergie positive qui se dirige vers vous.

1. Jennifer McLean s'est spécialisée dans trois disciplines de guérison : la thérapie craniosacrale, la méthode de la polarité et la technique du Reiki. Elle pratique ces disciplines lors de séances privées et d'ateliers de groupe depuis quinze ans.

MÉTHODE DE LIBÉRATION N^{O} 10

Le message vital

« Le corps est la matérialisation de l'esprit. »

– Lester Levenson

Il y a une vingtaine d'années, j'ai appris une méthode de libération que j'utilise encore aujourd'hui. Je l'ai enseignée à quelques personnes, et elles l'utilisent encore elles aussi. Je l'exposerai dans ce chapitre de manière que, à votre tour, vous puissiez l'utiliser chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

La méthode elle-même est simple. Je sais par expérience que l'on peut très bien déterminer que notre esprit n'est pas limpide. Ce n'est pas une sensation agréable. Cela peut se traduire par la colère, la frustration, l'impatience, la peine, la dépression, la tristesse, l'apathie ou toute autre énergie faible. C'est ce qui vous démoralise. Mais c'est aussi ce qui peut vous motiver, vous élever à un niveau supérieur de conscience et vous doter d'un plus grand pouvoir pour attirer ce que vous voulez.

Voici comment cela fonctionne :

1. Vous êtes habité d'un sentiment que vous n'aimez pas particulièrement. Encore une fois, c'est le contraire du bonheur, sous une forme quelconque. Parfois, les gens diront : « Je ne suis pas malheureux, je suis seulement en colère ! » Eh bien, de toute

évidence, la colère est d'une certaine manière le contraire du bonheur. Quelle qu'en soit pour vous la description, accueillez-la chaleureusement.

2. Acceptez ce sentiment, permettez-lui d'être là. Beaucoup trop souvent, nous souhaitons nous débarrasser d'une émotion qui nous déplaît. Nous tentons de la noyer dans l'alcool ou les excès de table. Les échappatoires qui s'offrent à nous sont innombrables. Certaines personnes font du jogging, d'autres vont faire des emplettes, d'autres s'apitoient sur leur sort et d'autres encore envoient valser des objets. Ce que je vous suggère ici, c'est de ne rien faire d'autre que de *vivre avec ce sentiment*. Je sais que c'est inconfortable, mais c'est la porte de la liberté.
3. Décrivez le sentiment qui vous habite. Au lieu de prendre un analgésique lorsque vous avez la migraine, demeurez avec cette douleur. Tournez votre attention vers elle en la décrivant. De quelle grosseur est-elle ? De quelle largeur est-elle ? Quelle est sa couleur ? Quelle est sa profondeur ? Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ces questions. Elles n'ont d'autre objet que de vous aider à demeurer concentré sur la douleur ou le sentiment que vous ressentez. Ce faisant, quelque chose d'étonnant arrivera : cette douleur ou ce sentiment commencera à disparaître.
4. Finalement, demandez à ce sentiment ce qu'il tente de vous dire. J'ai fait référence à ce conseil dans d'autres sections de cet ouvrage. Votre émotion existe pour une raison bien précise. Il y a une leçon à en tirer. *Apprenez cette leçon, et vous n'aurez plus à vivre cette expérience*. Pour ma part, je reste bien tranquille, je ferme les yeux, je me concentre sur le sentiment en question – même si je le redoute – et je lui permets de me parler. Cela pourrait vous faire penser à une guerre des nerfs, mais les réponses obtenues pourraient bien faire la différence entre la douleur et le plaisir, entre l'échec et la réussite.

Ces quatre étapes sont un jeu d’enfant. En substance, vous permettez à un sentiment qui vous paralyse de demeurer suffisamment longtemps pour qu’il vous transmette le message qu’il veut vous livrer. Une fois que vous connaissez ce message, vous êtes libre. C’est aussi simple que cela.

Voici un exemple récent d’application de cette méthode.

Je suis membre à vie de la Society of American Magicians (SAM). Avant l’une des réunions mensuelles de la division locale de la SAM, on m’a demandé de présenter un tour de magie. Le faire devant des membres de la famille et des amis est une chose, mais s’exécuter devant des professionnels en est une autre.

Toutes mes craintes se sont réveillées. J’appréhendais cette soirée. J’ai passé trois jours à me demander quel tour de magie choisir, un tour qui surprendrait ces magiciens accomplis. Rien de ce que je répétais ne me plaisait. J’ai même dépensé de l’argent pour acheter des accessoires, alors que j’en avais déjà pour des dizaines de milliers de dollars dans un débarras.

Après avoir été malheureux pendant tout ce temps, j’ai cherché une excuse pour ne pas assister à la réunion. « *Je n’étais pas obligé d’y aller* », me disais-je. Personne ne me payait. Personne ne s’attendait vraiment à me voir donner un spectacle. C’était simplement une invitation. Je pouvais l’accepter ou la refuser. J’ai commencé à sentir que je devrais la décliner et ne pas participer à la rencontre.

Mais ma règle d’or est celle-ci : si quelque chose me fait peur, je dois foncer.

Après avoir pris ma décision, j’ai dû affronter mes sentiments. Ils étaient en train de devenir sombres et lourds. J’ai commencé à me sentir malade. Mon oreille gauche me faisait mal. Je sentais une vague dépressive déferler sur moi.

Cela n’était pas bon.

Je me suis alors rappelé cette méthode de libération, que j'appelle le « message vital », pour la simple et unique raison que l'on veut entendre le message vital que l'émotion tente de nous livrer. Je savais que je serais libéré de cette émotion dès que j'entendrais son message.

Le sentiment de crainte était là. Je pouvais le sentir dans mon corps. Il ne me plaisait pas. J'aurais pu choisir de l'ignorer, de le réprimer, de l'enterrer ou toute autre forme de fuite. Au lieu de quoi, j'ai choisi de m'en imprégner. Je lui ai permis d'exister. Pas de jugement. Pas de défi. Pas de guerre des nerfs.

Après quelques minutes de calme, à baigner dans ce sentiment de crainte, je me suis soudain rappelé la première fois que j'avais téléphoné à un magicien. J'étais un enfant, je n'avais probablement pas encore 12 ans. J'avais trouvé le numéro de téléphone d'un magicien qui vivait dans une grande ville voisine et je l'avais appelé. Cela fut mon premier contact avec un vrai magicien, quelqu'un qui faisait ce que je rêvais de faire.

Le magicien a répondu au téléphone, mais il pleurait. Il venait d'apprendre, à peine quelques minutes avant mon appel, le décès de sa mère. Je ne savais pas comment réagir. Je n'étais qu'un gamin. Je ne possédais pas les habiletés sociales requises. Je ne connaissais rien à la mort. Je ne savais pas quoi dire. Selon mes souvenirs, j'ai simplement dit au revoir et je n'y ai plus pensé.

Mais mon inconscient n'avait pas oublié. Ce premier contact avec la vraie magie a empoisonné ma relation avec cette discipline pendant toute ma vie, jusqu'au jour où j'ai permis à mon émotion de s'exprimer.

Voici ce que mon sentiment de crainte m'a révélé : « Tu t'attends à ce que tous les magiciens pensent que tu n'es pas au bon endroit au bon moment. »

Lorsque j'ai reçu ce message vital, l'émotion m'a quitté. Elle s'est tout simplement évaporée. Elle n'existait plus. C'est comme si j'avais eu besoin de me pencher sur cette expérience de mon enfance avec des yeux d'adulte et de comprendre que ce qui était alors arrivé n'était pas vrai en toutes circonstances. Lorsque j'ai lâché prise, je me suis retrouvé libre.

Au cas où vous vous le demanderiez, j’ai assisté à la réunion des magiciens. J’ai parlé à l’auditoire de magie et de marketing. J’ai également exécuté un tour en lisant dans la pensée des participants. Mes pairs, dans une salle bondée, ont adoré ma présentation, ont applaudi à plusieurs reprises, ont ri à mes blagues et m’ont ensuite félicité.

C’est ça, la véritable magie. Et elle est née parce que j’ai écouté le message que mon émotion m’a livré.

Dans votre journal intime ou sur une feuille de papier, inscrivez une émotion qui vous habite actuellement, ou que vous avez connue récemment, et franchissez les quatre étapes suivantes :

1. Quel est ce sentiment ?
2. Pouvez-vous tout simplement vous en imprégner pendant quelques minutes ?
3. Décrivez ce sentiment. Quelle taille a-t-il ? Où est-il ? De quelle couleur est-il ? À quelle profondeur se trouve-t-il ?
4. Quel est son message ? Inventez-en un si vous voulez. Cette prétendue réponse pourrait être plus pertinente que vous ne le croyez.

TROISIÈME PARTIE

LES MIRACLES

« En vérité, il est plus facile pour un chameau de passer par le chas d'une aiguille que pour un scientifique de franchir une porte. »

– Sir Arthur Eddington,
physicien

L'ACCOMPAGNEMENT EN MIRACLES

Questions et réponses[1]

LEE : Je m'appelle Lee Follender. Je suis l'une des accompagnatrices en miracles du Dr Joe Vitale, et je suis très heureuse d'être ici ce soir. Nous allons tenter de faire quelque chose qui diffère légèrement de ce que nous avons vu lors des séances précédentes, et je vais vous expliquer pourquoi.

L'une des choses que nous avons remarquées et que j'ai moi-même notées lorsque j'anime un séminaire, c'est que lorsqu'un participant pose une question, je repère immédiatement quelque chose à en tirer. Par exemple, cette personne pose une question que j'aurais moi-même posée ou cela me rappelle une interrogation que j'ai déjà eue dans le passé. Ce genre de synchronicité peut parfois ne jamais se produire lorsqu'une personne fait un exposé sur un sujet et que les autres se contentent d'écouter. Il semble y avoir quelque chose à saisir dans un dialogue qui nous unit tous à un niveau plus profond, plus personnel. Je vous invite donc, chacun et chacune d'entre vous, à vous hisser ce soir à ce niveau d'engagement.

En travaillant avec mes clients et en discutant avec les membres de notre équipe de mentors, certaines des questions, comme vous pouvez l'imaginer, peuvent représenter un véritable défi. Par conséquent, nous avons décidé de les aborder en même temps que

les questions que vous avez adressées à Joe et auxquelles il répondra ce soir.

Nous espérons que ce séminaire vous donnera une excellente idée du travail que nous faisons pour créer une vie miraculeuse. Que vous soyez un nouveau venu ou un participant assidu, je crois que les questions très diversifiées que nous avons sélectionnées devraient vous être utiles.

Donc, si vous êtes un débutant qui amorce à peine ce périple, ou si vous êtes un voyageur plus expérimenté, asseyez-vous, mettez-vous à l'aise, et je vais inviter Joe Vitale à se joindre à nous.

Nous savons que vous êtes là, Joe. N'est-ce pas ?

JOE : Effectivement, je suis là.

LEE : D'accord. Très bien. Je vais donc vous poser notre première question. Question n^{o} 1 : « C'est le milieu de la journée et une croyance restrictive fait surface dans votre esprit. Vous remarquez que vous êtes réellement contrarié. Que faites-vous ? »

JOE : C'est une excellente question, parce que ça m'est justement arrivé aujourd'hui. Je me souviens donc très bien de ma réaction. Tout d'abord, j'ai reconnu la croyance.

Si je lutte contre elle, je lui donne du pouvoir. Si je lutte contre elle, je ne fais que poursuivre le processus en la gardant vivante dans ma conscience, et elle me colle à la peau.

Je dis alors : « Ouais, voilà ce que c'est, c'est une croyance négative », et je m'en imprègne. C'est important de le faire, sinon il arrive qu'on l'enterre. Je sais par expérience qu'une émotion enterrée vivante réapparaîtra, et je sais ce qui arrive alors : elle refera surface, et pas toujours de façon appropriée. Elle pourrait engendrer la colère ou même faire couler quelques larmes. Vos

émotions pourraient se déchaîner dans un moment inopportun parce que vous n'y avez pas prêté attention au début.

Donc, lorsque je vois une émotion ou la ressens, je la reconnais et je lui permets d'exister. J'admets que cela ne me plaît pas. Si c'est une émotion qui me rend triste ou en colère sur le moment, je préférerais qu'elle disparaisse. Mais je m'en imprègne et je dis : « Oui, elle est là. » Le seul fait de la vivre pleinement en cet instant – et il suffit vraiment d'un court instant –, de ne pas lutter contre elle, l'amène à se dissiper. Elle se dissout. Elle s'évapore.

Ensuite, il convient de faire surgir une meilleure pensée. Parce que lorsque la croyance négative s'est manifestée, qui sait d'où elle est venue ? Elle vient peut-être tout simplement de ma conscience.

Elle peut être née de quelque chose que j'ai lu ou entendu ; j'ai peut-être vu passer une brève sur le bandeau du journal télévisé, reçu une lettre. Qui sait ce qui a provoqué sa manifestation ? Quelle que soit son origine, c'est très bien. Je tente alors de faire surgir une pensée plus agréable. C'est vraiment ma devise : faire surgir une pensée agréable.

Si une croyance tenace vous gêne, reconnaissez-la, imprégnez-vous-en, exprimez-la, et lâchez prise. Remplacez-la. Trouvez son opposé.

Dans mon ouvrage intitulé *Le Facteur d'attraction*, je dis que la première étape consiste à savoir ce que l'on ne veut pas. Eh bien, cette croyance qui a surgi en est probablement une manifestation.

La deuxième étape consiste à savoir ce que l'on veut. Un excellent moyen d'y arriver est tout simplement d'inverser la croyance qui vous déplaît. Donc, supposons qu'une croyance se manifeste et se traduise par la certitude qu'il y a pénurie de (précisez). Il n'y a jamais assez d'argent, il n'y a jamais assez de

nourriture, il n'y a jamais assez d'amour, il n'y a jamais assez de (précisez).

Cette croyance est courante. La pensée opposée pourrait être exprimée comme *l'argent est plus qu'abondant* et il y en a suffisamment pour tout le monde, ou j'ai suffisamment d'argent pour régler toutes mes factures à temps, ou même avant la date d'échéance. Il suffit de donner naissance à une meilleure croyance. Vous choisissez de le faire. Vous avez le contrôle.

C'est donc ce que je ferais, et c'est ce que je fais.

LEE : Très bien. Merveilleux. Et cela vous donne réellement quelque chose à faire sur le moment, au lieu de rester à la merci de cette pensée ou de cette croyance.

JOE : Vous avez été une victime dans le passé, mais à partir de cet instant, vous ne pouvez plus l'être. Je vous ai raconté comment renverser la situation. Et vous vous éveillez. Vous avez maintenant le choix. Vous redevenez le maître. Et c'est exaltant, extraordinaire.

LEE : C'est fantastique. Très bien. Question n° 2 : « Qu'en est-il des bébés ? Ont-ils attiré ce qu'ils ont ? Vous savez, des choses comme la colique, des ballonnements, ou même plus grave, comme des déficiences congénitales ? »

JOE : Cette question m'a déjà été posée. C'est intéressant. Les gens regardent le film *Le Secret.* Et si quelqu'un parmi vous ne l'a pas vu, achetez-le. Oprah en a parlé. Larry King en a parlé ; j'ai participé à son émission. Ellen DeGeneres en a parlé. Le magazine *Time* en a fait le sujet d'un reportage. *Newsweek* aussi. Ce film qui traite de la loi de l'attraction est à la mode dans tout le pays, pour ne pas dire partout dans le monde. Et maintenant, les

sceptiques et les gens qui sont sincèrement curieux se posent des questions et se manifestent un peu partout.

LEE : C’est exact.

JOE : Et ils posent des questions à propos, par exemple, des bébés. Attirent-ils ce qui leur arrive ? Le bébé qui naît innocent et qui est victime d’un accident vasculaire cérébral à l’âge de six semaines, a-t-il attiré ce qui lui arrive ? À mon avis, oui. Mais comme c’est le cas pour la majorité d’entre nous, il l’a fait inconsciemment.

Lorsque nous avons un accident de la route, lorsqu’il nous arrive quelque chose qui nous fait hocher la tête et dire que c’est terrible, que c’est la faute de quelqu’un d’autre, ce n’est qu’une illusion. En réalité, nous avons tout attiré sans en avoir conscience. C’est l’un des principaux thèmes dont je traite ces temps-ci : il convient que nous devenions tous, y compris moi, de plus en plus conscients.

Eh bien, je crois que les bébés arrivent tous dans ce monde avec une certaine programmation. Si vous y réfléchissez, même des jumeaux qui sont élevés par les mêmes parents, formés par le même système d’éducation, fréquentant la même église, et qui ont les mêmes activités sociales, peuvent avoir des personnalités très différentes, et il semble qu’ils soient nés avec certaines de ces caractéristiques.

Donc, je suis d’avis que les bébés naissent avec une certaine programmation, qui a trait respectivement à la personnalité, à la génétique et à l’expérience physique. J’ignore où tout ça commence. Je crois que nous pouvons le demander à Dieu, à Bouddha ou à une autre entité, parce que moi, je ne le sais pas. Mais j’estime que, oui, nous attirons tout ce qui nous arrive, inconsciemment. Les bébés aussi.

LEE : Je comprends. Très bien. Nous avons peut-être des novices qui participent à ce séminaire.

JOE : Oui.

LEE : Par où commence-t-on ?

JOE : Par où commence-t-on ? Eh bien, je préconise de jongler avec notre conception de la vie idéale. J'adore cette question. J'adore les questions de cet ordre, comme : « Jusqu'à quel point êtes-vous capable de supporter ce qui est bon ? Qu'aimeriez-vous précisément changer dans votre vie ? »

Et lorsque je pose ces questions, je veux que les gens pensent à des possibilités. Je ne veux pas qu'ils pensent à des problèmes.

Pour moi, tout commence par la concentration sur ce que l'on veut.

De plus, comme je l'ai écrit dans *Le Facteur d'attraction* – je suis certain qu'il en est aussi question dans le film *Le Secret*, et comme Oprah le mentionne de temps en temps, c'est l'intention qui mène le monde.

J'encourage donc les gens à formuler des intentions. Et ce que j'entends par « intention », au cas où vous ne le sauriez pas, c'est une description du résultat souhaité. Par exemple, vous pouvez formuler l'intention d'avoir une certaine apparence physique et un certain poids à une date bien précise ; vous pouvez avoir l'intention de vous procurer une voiture d'un certain fabricant, d'un certain modèle et d'une certaine couleur.

Vous pouvez aussi viser un poste en particulier au sein d'une entreprise donnée. Vous pouvez avoir l'intention d'obtenir une augmentation de salaire d'un montant précis. Je parle ici de généralités, mais dans votre esprit, vous devez préciser votre intention.

Cette formulation de vos intentions – la description de ce que vous voulez et l'examen des diverses avenues que votre vie pourrait emprunter – amorce le processus d'attraction. C'est l'un des aspects de la vie que je trouve étonnant et miraculeux : lorsque vous formulez une intention, votre corps et votre esprit s'alignent en fonction de celle-ci. C'est la première chose qui se produit.

L'achat d'une nouvelle voiture est mon exemple préféré. Si vous achetez une Volkswagen, vous constaterez qu'avant votre achat, vous ne remarquiez ce modèle que de temps en temps. Mais après l'avoir achetée, vous en voyez partout et vous pensez probablement que les Volkswagen ont envahi le monde. Votre esprit est plus alerte, car vous vous êtes concentré sur cette voiture.

Lorsque vous vous concentrez sur une intention, votre esprit et votre corps se tournent dans cette direction. Vous obtenez dès lors davantage. C'est une règle de base de la psychologie.

Mais aussi, métaphysiquement, l'univers lui-même, l'énergie de tout ce qui est, semble se réaligner pour vous mettre dans des situations propices à la concrétisation de votre intention.

Je dirais donc qu'il faut commencer à jouer mentalement avec votre intention. Qu'est-ce que vous voulez ? Comment voulez-vous que soit votre vie ? Jusqu'à quel point êtes-vous capable de prendre en charge la vie dont vous rêvez ? Que voulez-vous réellement changer ?

Et, encore une fois, concentrez-vous sur le résultat, et non sur les problèmes. Concentrez-vous sur le résultat, sur la façon dont vous voulez que les choses soient. Pour moi, c'est ce qui est palpitant. C'est là que tout commence.

LEE : D’accord. Très bien. Ceci nous amène en quelque sorte à la question suivante. Un participant demande : « Pourquoi est-ce si long ? Vous savez, il semble parfois plus facile d’attirer des choses négatives que des choses positives. » Il s’agit en quelque sorte de deux questions, mais elles sont très similaires.

JOE : Oui. Eh bien, c’est une très bonne question. Toutes deux sont excellentes. Vous devrez peut-être me rappeler de répondre à la seconde. Je vais commencer par la première.

LEE : Pourquoi est-ce si long ?

JOE : Très bien. Pourquoi est-ce si long avant d’obtenir des résultats ? Dimanche dernier, j’ai pris la parole à la World Wellness Convention. Deepak Chopra s’était adressé à l’auditoire le samedi soir. Je suis monté sur scène le dimanche matin. Tous les participants étaient debout, et des centaines d’autres se pressaient aux entrées de la salle tellement elle était bondée.

LEE : J’étais là. C’était fantastique.

JOE : Vous étiez là ? Merci. Je l’ignorais. Je vous ai vue après, mais je ne savais pas que vous étiez dans la salle.

LEE : Oui, j’y étais.

JOE : Eh bien, une partie de mon message – et c’était un message très simple – portait sur trois étapes. Je vais les répéter ici, parce qu’elles sont importantes et pertinentes au regard de la question qui nous a été posée.

Le premier élément est l’univers, que vous appelez Dieu, le Divin, l’énergie vitale, la force de la vie (donnez-y le nom qui vous plaît ; vous savez ce que j’entends par cette force qui est plus grande que nous et dont nous faisons partie, qui est plus sage

et plus forte que nous), mais moi, je l'appellerai Divinité. Cette Divinité envoie et reçoit de l'information sans arrêt. C'est donc la première chose qu'il faut garder à l'esprit. Elle envoie et reçoit.

Le deuxième élément porte sur le fait que ce qu'elle vous transmet et reçoit de votre part est filtré par votre système de croyances. Ceci est très important. Cette énergie dirigée vers vous est très pure, mais lorsqu'elle vous atteint, elle se heurte à vos croyances concernant ce qui est possible pour vous.

Vous avez des croyances à propos de la nature de la réalité. Vous avez des croyances à propos de votre propre valeur. L'énergie qui entre en vous est filtrée par vos croyances.

La troisième étape est le moment où vous obtenez des résultats. Et lorsque vous contemplez ces résultats, vous filtrez encore votre interprétation au moyen de vos croyances.

Par conséquent, si quelque chose n'arrive pas aussi rapidement que vous le souhaiteriez, c'est fort probablement attribuable à votre système de croyances.

Dans mon esprit, rien n'est impossible. Il y a sans doute des choses que nous n'avons pas encore accomplies, mais je crois que rien n'est impossible. Nous ne savons peut-être pas encore comment réaliser quelque chose, mais nous pouvons découvrir le moyen d'y arriver, ou en inventer un.

Donc, si un désir ne se concrétise pas, c'est peut-être parce qu'il est demeuré prisonnier d'une croyance, laquelle pourrait ressembler à : « Je ne crois pas vraiment que ce soit possible », « Je ne le mérite pas vraiment », « Eh bien, cela me coûtera très cher et je devrai payer des taxes », etc.

Et, encore une fois, nous créons des croyances. J'invite tous ceux qui m'écoutent à y réfléchir, parce que si vous avez dit que vous vouliez un résultat en particulier, et qu'un sentiment de frustration

subsiste, c’est probablement le signal que des croyances empêchent sa manifestation.

Je vous suggère de réfléchir à l’idée suivante : *« Si j’ai vraiment des croyances qui ralentissent le processus de manifestation, quelles sont-elles ? »* Quelque chose fera surface, une forme de réponse. Elle pourra même vous sembler un peu folle.

Pendant que je parlais dimanche, j’ai dit à l’auditoire qu’à l’époque où je tentais d’augmenter progressivement mes revenus, j’avais fini par atteindre un certain seuil, et rien ne semblait me permettre de le dépasser. Pendant toute une année, j’ai fait du surplace. Et j’ai pensé : *« Eh bien, pourquoi est-ce ainsi ? J’ai une intention bien précise. Je crois que la Divinité m’écoute et qu’elle tente de m’aider. Je fais tout ce qui est en mon pouvoir, mais je me heurte sans cesse au même obstacle. Pourquoi tout va-t-il si lentement ? Pourquoi est-ce que je ne gagne pas davantage d’argent ? »*

J’ai ensuite examiné mes croyances, et il s’est avéré que j’étais mal à l’aise à l’idée d’avoir des revenus supérieurs à ceux de mes parents. Et lorsque j’en ai parlé dimanche, vous vous en souvenez, la foule a murmuré ; tous s’identifiaient à cette croyance.

LEE : C’est exact.

JOE : Il fallait donc que je me penche sur cette croyance. J’en ai parlé un peu dimanche, disant, vous savez, que nos parents veulent ce qu’il y a de mieux pour nous. Ils ne savent peut-être pas toujours comment l’exprimer, mais ils font de leur mieux.

Et lorsque j’ai compris cela, oh, mon père serait fier de moi si je gagnais plus d’argent que lui. Lorsque j’ai réalisé que je serais en mesure de l’aider, ou d’aider n’importe quel membre de ma

famille, ou n’importe qui d’autre, ou une cause, ainsi que moi-même, j’ai été en mesure de faire tomber l’obstacle. Et ceci est important. Le seul obstacle était ma croyance.

LEE : Et, Joe, il semble que ces croyances peuvent très bien ne pas être reliées à ce que l’on veut accomplir ?

JOE : Oui. C’est exact.

LEE : C’est vrai ? Elles peuvent n’avoir aucun rapport avec le résultat souhaité ?

JOE : Eh bien, il semble que vous ayez un exemple en tête. Vous pourriez nous en faire part ?

LEE : Eh bien, par exemple, je veux réussir en affaires et faire grandir mon entreprise.

JOE : Oui.

LEE : Supposons que je n’y arrive pas. Ma croyance restrictive pourrait-elle tenir du fait que j’estime ne pas être une personne sympathique ?

JOE : Oh, oui. Absolument.

LEE : C’est vrai ?

JOE : Absolument.

LEE : Et cela n’aurait rien à voir avec mon entreprise en tant que telle.

JOE : Absolument pas.

LEE : Je vends de l’immobilier ou de l’assurance.

JOE : Oui.

LEE : Mais je crois que je ne suis pas une personne sympathique et que, par conséquent, je n'attire pas les clients.

JOE : Oui, et cette croyance peut demeurer totalement inconsciente, jusqu'à ce que vous participiez à ce genre de rencontre ou que, dans le cadre d'un programme d'accompagnement en miracles, vous travailliez avec quelqu'un qui vous aide à en prendre conscience.

Et je veux que tout le monde comprenne bien ceci. Vous pouvez me regarder et dire, oh, Joe a fait tout ça, il a écrit tant de livres, il a une grande carrière et il a réussi. Mais j'ai toujours des croyances restrictives qui font surface. Je me heurte encore à des obstacles, et je travaille encore avec des accompagnateurs, car je sais que je vis dans un univers régi par les croyances, et que la majorité d'entre elles sont inconscientes.

Vous pouvez les remettre en question sans aide extérieure. J'en ai parlé dimanche. Je vais vous enseigner quelques méthodes ce soir. Mais sachez que je me tourne souvent vers un accompagnateur, une aide extérieure, une personne objective, quelqu'un qui ne partage pas mon système de croyances, car je veux devenir conscient de ces croyances. Et, habituellement, une fois que j'en suis conscient, elles s'évaporent tout simplement.

LEE : Et ceci nous amène à la question suivante, que j'ai déjà posée. « Pourquoi semble-t-il plus facile d'attirer des choses négatives que des choses positives ? »

JOE : Oui.

LEE : C'est ce sur quoi nous nous concentrons ? Exact ?

JOE : C'est exact. En général, c'est l'émotion qui attire tout dans notre vie. La majorité des gens sont habités par un sentiment intense de

haine, de colère ou de frustration. Ils attirent alors des circonstances qui correspondent à ce sentiment, parce qu'ils se concentrent sur lui. Si vous arrivez à générer avec la même intensité un sentiment d'amour et de passion pour ce que vous voulez vraiment, vous l'attirerez.

J'ai cité mon exemple préféré dimanche, et vous rirez probablement parce que j'ai encore parlé de mes voitures. Je suis devenu un fanatique des voitures, je les adore. Et c'est ironique, parce que je travaille à la maison ; je ne voyage pas tant que cela. Et lorsque je le fais, je prends l'avion.

Donc, j'ai trois magnifiques voitures, que je conduis très peu. Je crois que c'est parce que je les adore qu'elles sont entrées dans ma vie. Elles se sont manifestées facilement parce que je les aime. C'est l'amour qui les a attirées.

Trop souvent, les gens se concentrent davantage sur ce qu'ils n'aiment pas, et ils génèrent énormément d'énergie pour ce qu'ils n'aiment pas. L'énergie ainsi libérée attire ce à quoi elle est associée.

LEE : Pourquoi certaines choses se manifestent-elles plus rapidement que d'autres, même si on accomplit les mêmes gestes ? Il semble qu'il y ait un lien avec ce que vous venez de dire. Donnez-nous davantage d'explications.

JOE : Oui. Cela a trait à la première partie de la question. J'ai dit que nous avons des croyances à propos de nos désirs. Malgré cette impression qu'un désir se matérialise plus rapidement qu'un autre, je crois que si on y regarde de plus près, on découvre que c'est une croyance qui y fait obstacle.

Et, bien entendu, je ne sais pas qui a posé cette question, et je ne connais donc pas la nature de sa réalité ni son système de

croyances. Mais revenons au concept du Divin. Il nous envoie de l'information, ce qui signifie que lorsque vous formulez une intention, elle est automatiquement transposée dans cet état zéro, directement dans le Divin.

C'est lui qui vous apportera le résultat. Cela semble bien être la formule qui fonctionne. La seule chose qui ralentira le processus, ou l'interrompra, ou vous donnera ce que vous souhaitez, est votre système de croyances.

Donc si le résultat tente de se manifester, mais que pour une raison ou une autre vous avez une croyance restrictive ou autodestructrice, ou le sentiment que vous ne le méritez pas, vous ralentirez le processus.

LEE : D'accord. J'ai ici une question du même ordre qui, je crois, a trait aux croyances restrictives. Quelqu'un a écrit qu'il semble que chaque croyance restrictive en cache une autre. N'y a-t-il pas de fin à tout cela ?

JOE : Eh bien…

LEE : On dirait que quelqu'un veut une solution à toutes ces croyances restrictives.

JOE : Oui. Eh bien, je m'identifie à cela, et je veux vous dire qu'il est possible de les éliminer toutes. Par expérience, je sais qu'il y en a énormément et qu'elles font continuellement surface. Mais vous n'avez pas à vous y soumettre. Lorsque vous serez un peu plus expérimenté, elles se dissiperont sans que vous vous y attachiez. Elles feront surface, et vous les laisserez tout simplement passer.

Cela devient presque un exercice de méditation : lorsque la croyance surgira, comme la pensée qui vous traverse actuellement l'esprit, vous la regarderez comme un nuage qui passe dans le ciel. Vous n'êtes pas cette croyance. Vous n'êtes pas cette pensée.

Vous n’êtes pas ce nuage. Vous êtes l’observateur. Et je ne sais pas si quelqu’un comprendra ceci, car je me débats moi-même avec ce concept, mais si vous arrivez à comprendre que vous êtes le ciel et non les nuages, vous serez perpétuellement en paix.

LEE : Vraiment ? J’adore ça. C’est fantastique.

JOE : Je vais le répéter, pour moi, si ce n’est pour personne d’autre.

LEE : Oui, je vous en prie.

Joe :Si vous êtes capable de comprendre que vous êtes le ciel, et non les nuages, vous connaîtrez la paix en tout temps – les nuages étant les pensées qui passent, le ciel étant cette partie de vous qui les observe. Si vous arrivez à observer tout ce qui se passe, vous serez cette personne détachée et merveilleusement paisible qui peut concrétiser tous ses désirs.

LEE : Eh bien, je crois que c’est formidable, et cela m’amène directement à la question suivante : « Qu’est-ce que cela signifie “être limpide”, et comment savoir si je le suis ? » Nous en parlons beaucoup avec nos clients dans le cadre de notre programme de mentorat. Et ce que vous venez de dire me fait penser à ça. Parce que c’est la nature du ciel.

JOE : C’est exactement ce qu’il est.

LEE : Oui.

JOE : Se libérer, devenir limpide est le secret manquant. C’était le sujet de mon allocution de dimanche. « Le secret manquant » traitait de libération.

Je dis que le concept de libération est le secret manquant de presque tous les programmes de développement personnel. Vous trouverez peut-être une ou deux exceptions, mais globalement, ils

ne tiennent pas compte de cette étape, ou leurs concepteurs ne savent pas comment le traiter.
Par « être libéré », j'entends ne pas avoir de croyances limitantes. Et vous saurez qu'aucune croyance ne vous entrave parce que vous matérialiserez aisément ce que vous voulez, et vous serez totalement en paix avec vous-même lorsque cela se produira.

LEE : Ha ha ! Il y a donc un sentiment de paix.

JOE : Oui.

LEE : Ou le sentiment que la voie est libre.

JOE : La voie est libre. Si par exemple vous tentez de vous concentrer sur votre santé, ou bien sur la richesse, ou encore sur une relation, et que vous énonciez votre intention après vous être penché sur vos croyances, mais qu'un sentiment de frustration demeure, vous n'êtes pas libéré.

LEE : C'est exact.

JOE : Ce sentiment de frustration indique qu'une croyance ou deux font encore obstacle. Si vous vous sentez impatient, ou un peu en colère, ou encore désorienté, triste, chagriné ou malheureux, si vous êtes habité par une émotion désagréable lorsque vous formulez votre intention, c'est un drapeau rouge ou jaune, le signal qu'il reste une ou deux croyances restrictives. Une fois que vous serez libéré, votre intention se concrétisera rapidement, ou vous saurez que cela ne tardera pas, et vous ne ressentirez aucun désagrément.

LEE : Je me demande toutefois si on y prête alors autant d'attention.

JOE : Je ne crois pas. Je pense que tant et aussi longtemps que c'est agréable, vous pouvez revenir à votre intention et dire : « Ouah !

Ne serait-ce pas merveilleux de vivre cette relation, ne serait-ce pas merveilleux d'avoir autant d'argent ? » Tant et aussi longtemps que c'est amusant, vous pouvez repenser à votre intention.

Mais si vous le faites sans cesse parce que vous croyez devoir le faire, ou voulez la renforcer, cela peut cacher une croyance qui dit que vous n'avez pas suffisamment travaillé ou que vous ne croyez pas en l'efficacité du processus. Cela peut être le signe d'une croyance négative.

LEE : Vous dites que si je me sens optimiste, si je suis enjouée et excitée à propos de quelque chose, la probabilité que je sois libérée est très élevée.

JOE : Absolument.

LEE : D'accord.

JOE : Ce sont là des mots-clés. J'utilise souvent les termes « enjoué » ou « enfantin ». Vous savez, si vous passez devant un magasin et qu'en regardant la vitrine vous vous disiez : *« Quelle belle guitare ! Ce serait tellement amusant d'être capable d'en jouer. »* Mais vous n'en avez pas besoin, vous n'êtes pas désespéré à l'idée de ne pas posséder cet instrument, vous n'êtes pas malheureux, vous n'en êtes pas dépendant, vous n'y êtes pas attaché. C'est seulement un jeu.

Ce n'est pas une question de vie ou de mort. Mais si vous êtes capable de regarder cette guitare et de dire : « *Ce serait vraiment chouette de l'avoir »*, vous êtes probablement dans le meilleur état d'esprit qui soit pour que cette guitare se matérialise dans votre vie le lendemain ou le jour suivant.

LEE : C’est fantastique. D’accord. Bien. Voici autre chose au sujet de la libération. Quelqu’un a demandé : « Lorsque je remarque que je suis régulièrement contrarié par une personne, et que c’est attribuable à une croyance restrictive, mais que je n’arrive pas à la reconnaître, que dois-je faire ? »

JOE : C’est une excellente question. Eh bien, vous savez, j’ai écouté parler Deepak Chopra samedi soir. Et ses livres méritent d’être lus. Il n’est pas toujours facile de le comprendre. Il est Indien. C’est un médecin, issu d’un milieu fortement imprégné par l’ancienne philosophie hindoue. Mais il disait qu’il n’y a rien autour de nous, et je suis d’accord avec lui. Tout ce qui nous entoure n’est qu’illusion, y compris les gens.

LEE : Exact.

JOE : Et que tout est un miroir. Tout n’est que le reflet de nos propres croyances. Tout cela est très fort. De prime abord, cela peut être difficile à accepter, mais une fois bien compris, cela ouvre l’esprit et transforme la vie.

Puis il disait que si quelque chose vous contrarie chez une autre personne, vous dégoûte, vous met en colère, ou quoi que ce soit, il est fort probable que vous avez en vous ces mêmes caractéristiques que vous n’aimez pas chez autrui. Et c’est difficile à accepter.

Deepak a parlé d’une femme qui était venue le voir pendant un séminaire, qui l’avait vraiment poussé à bout. Il l’avait trouvée brusque, impatiente et détestable. Et sa liste d’épithètes ne s’arrêtait pas là. Plus tard, il s’était dit : *« Attends une minute, tu devrais t’inspirer de tes propres enseignements. »* Il a donc couché sur le papier tout ce qui lui déplaisait chez cette femme. Il a ensuite téléphoné à son agent publicitaire et lui a dit : « Je vais

te lire une liste de traits de caractère et j'aimerais que tu me dises si je les possède. »

Il a énuméré alors les éléments de sa liste, dont « détestable, brusque et impatient ». Après avoir terminé sa lecture, un long silence s'est installé à l'autre bout du fil. Et il a pensé : *« Oh non. »* Et il a jugé bon de faire une vérification.

Il a donc téléphoné à sa femme, lui a lu la même liste, mais le silence à l'autre bout du fil a été encore plus long. En fait, ces traits de caractère qu'il exécrait chez l'autre personne étaient exactement ceux qui lui déplaisaient chez lui. Donc, la croyance à éliminer ici était en lui, et non chez l'autre personne.

Vous pouvez en fait remercier l'autre personne, de vive voix ou mentalement, lorsque vous dressez la liste de ce qui vous déplaît chez elle, et puis vous dire en votre for intérieur : *« D'accord, en quoi cela m'affecte-t-il ? Comment est ce volet de ma personnalité qui m'a échappé ? »*

LEE : C'est vraiment fantastique, Joe, parce que cela me rappelle le Dr Hew Len et le concept du ho'oponopono.

JOE : Exactement.

LEE : Tout a trait au degré de responsabilité dont je fais preuve pour tout ce qui se passe dans ma vie. Donc, j'ai de toute évidence créé cette personne qui se trouve devant moi, de manière à gérer tout ce qui est en moi et qui me contrarie chez l'autre.

JOE : Oui, c'est exactement ça. Et pour ceux qui viennent de se joindre à nous et qui ne connaissent pas le Dr Hew Len ou le ho'oponopono, je vais en dire quelques mots. Le Dr Hew Len est un thérapeute qui travaillait dans un hôpital psychiatrique réservé à des criminels aliénés, et qui a réussi à guérir une aile entière de

patients, qui avaient été enchaînés ou mis sous sédatifs parce qu'ils étaient trop dangereux.

Il les a guéris grâce à une technique hawaïenne appelée *ho'oponopono*, que j'ai apprise par la suite. J'ai rencontré le Dr Hew Len. Nous avons animé des ateliers ensemble. Nous avons coécrit un livre[2]. Mais c'est pareil. C'est comme s'il n'y avait rien autour de nous.

LEE : Exact.

JOE : Et c'est très mystérieux, d'une certaine manière, mais pour moi, c'est la réalité de tous les jours. Je me dois de voir tout ce qui se manifeste dans ma vie – peu importe si c'est bon, mauvais ou anodin – comme une projection de ce qui est à l'intérieur de moi. C'était le sujet de mon allocution dimanche. L'énergie entre en moi et, en me traversant, elle est filtrée par mes croyances, et puis je jette un regard autour de moi et je vois les résultats.

Eh bien, ces résultats ne sont pas vraiment réels. Ils sont un reflet de mes croyances. Et s'ils ne me plaisent pas, je dois me pencher sur mes croyances. Si je change mes croyances, j'obtiens des résultats différents.

LEE : D'accord, c'est fantastique. Dans cette optique, j'ai deux autres remarques.

JOE : D'accord.

LEE : Premièrement : « J'attire tout ce que je veux. »

JOE : Bien, bien, bien.

LEE : Cela vous plaît.

JOE : Oui.

LEE : Deuxièmement : « Et je veux la même chose pour les autres. »

JOE : Oui.

LEE : « Comment faire pour que cela arrive aux autres, et plus particulièrement à ceux qui doutent de ce que j'ai appris ? »

JOE : D'accord. Eh bien, il y a deux niveaux ici. J'adore cette question. Cette personne me plaît beaucoup, car elle se préoccupe avec noblesse de la vie et de la planète.

LEE : Puis-je vous dire une chose avant que vous ne poursuiviez ?

JOE : Bien sûr.

LEE : Je veux que vous sachiez que presque tous mes clients m'ont posé cette question.

JOE : Vraiment ?

LEE : Vraiment. Vous avez des clients en or.

JOE : Voilà qui est agréable à entendre.

LEE : Ils veulent tous savoir comment faire.

JOE : Cela signifie que leur cœur est ouvert. Ils veulent changer le monde, et non pas uniquement eux-mêmes.

LEE : Oui, c'est vrai.

JOE : Eh bien, premièrement, nous ne pouvons violer le libre arbitre d'une autre personne. Nous devons permettre aux autres d'être eux-mêmes. Et, croyez-moi, j'adorerais changer beaucoup de gens, mais je dois me rappeler l'autre volet de ma réponse. Car, deuxièmement, ils sont une projection de ce que je suis.

LEE : Exact.

JOE : Et nous revenons à la méthode du Dr Hew Len. Vous savez, lorsqu'il a travaillé avec ces patients aliénés, il n'a pas cherché à les changer. Il a étudié leurs dossiers, et il a été dégoûté parce que certains d'entre eux étaient des meurtriers ou des violeurs, ou avaient commis des actes vraiment odieux. En examinant leurs dossiers, il a senti que quelque chose se produisait en lui, et il a appliqué la méthode ho'oponopono en lui-même. Il a changé, et ses patients ont changé.

C'est le nœud de toute l'affaire, le monde entier se trouve à l'intérieur de vous. En vous guérissant, vous guérissez le monde extérieur. Il n'est pas nécessaire d'interagir avec les autres. Il n'est pas nécessaire d'être devant eux. Il n'est pas nécessaire de penser qu'ils sont réticents. C'est là une projection de vous-même. Vous voyez alors une partie de votre propre réticence.

Permettez-moi donc de vous expliquer la méthode du Dr Hew Len. Fondamentalement, il regarde à l'intérieur de lui et, en étant à l'écoute des sentiments qu'il détecte en lui, déclare au Divin : « Je t'aime », « Je suis désolé », « Pardonne-moi » et « Merci ».

Considérez ces quatre expressions comme un mantra. Considérez-les comme une prière. Donnez-leur le nom que vous voulez – un poème. Le Dr Hew Len répète inlassablement : « Je t'aime », « Je suis désolé », « Pardonne-moi » et « Merci ».

Il ne s'adresse à personne. Il ne prononce pas ces mots à voix haute. La plupart du temps, il ne regarde personne. Il s'adresse plutôt à cette force plus grande que nous et dont nous faisons tous partie. Il s'adresse à cette énergie supérieure. Il ne s'adresse pas à lui-même. Il formule ces mots en silence et les répète inlassablement : « Je t'aime », « Je suis désolé », « Pardonne-moi », « Merci ». Ce faisant, il tente d'effacer ces croyances à

l'intérieur de lui qui contribuent à créer ce qu'il voit chez les autres.

En prononçant ces mots, il implore le Divin : « Regarde, je ne sais pas d'où viennent ces croyances. Je suis désolé pour elles ; je les aime ; pardonne-moi pour ce qui a pu provoquer leur manifestation dans ma conscience ; et merci. Pardonne-moi, je l'aime, merci, je suis désolé, pardonne-moi, merci, je t'aime. »

Eh oui, uniquement en répétant ces mots, et pas toujours dans le même ordre, vous pouvez faire tout ce que vous voulez. Je crois qu'en répétant seulement « Je t'aime », vous pouvez éliminer toute la négativité dans votre vie.

Mais il est clair que l'on ne peut pas changer les autres. Ils ont droit à leur libre arbitre. Alors, travaillez à l'intérieur de vous, car ce que vous voyez à l'extérieur, y compris les gens, n'est qu'une projection.

LEE : Oui, c'est merveilleux, c'est fantastique. D'accord. Et voici la dernière question : « J'ai entendu l'expression "contre-intention". »

JOE : Oui.

LEE : « Qu'est-ce qu'elle signifie, et comment savoir si j'en ai ? »

JOE : Eh bien, je suis heureux que quelqu'un ait posé cette question. J'ai abordé ce sujet dimanche, vous trouverez également des renseignements sur mon site Web et sur mon blog[3].

Donc, les contre-intentions. Voici mon explication favorite. Pensez au jour de l'An, au 1er janvier. Vous avez sans aucun doute pris certaines résolutions. Vous le faites probablement chaque année, et si vous ne l'avez pas fait cette année, vous en avez certainement pris dans le passé.

Ces résolutions du Nouvel An peuvent ressembler à ça : « Je vais aller au gymnase chaque jour, je vais manger moins, je vais cesser de fumer, je vais sortir davantage. » Je ne sais pas quelles résolutions vous avez prises, mais vos intentions étaient bonnes. J'ai déjà parlé du pouvoir de l'intention. Vous aviez les meilleures intentions du monde en disant que vous vous entraîneriez chaque jour, mais le 2 ou le 3 janvier, vous aviez déjà oublié l'adresse du gymnase.

Que s'est-il donc produit ? Je dirais que vous avez eu une contre-intention. Une croyance cachée a été plus forte que votre intention. Votre intention était la suivante : « Je vais me remettre en forme, je vais aller au gymnase », mais elle a été mise de côté parce qu'une croyance cachée, que j'appelle contre-intention, vous a poussé à faire le contraire, pour une raison ou une autre.

Ces contre-intentions représentent ce dont vous voulez vous libérer. C'est pourquoi l'accompagnement en miracles est si utile. C'est pourquoi j'utilise toutes ces différentes techniques. C'est pourquoi j'ai encore recours aux services d'un accompagnateur. C'est pourquoi j'estime que, pour aller de l'avant dans le monde, nous devons savoir que les contre-intentions sont des croyances restrictives. Elles représentent la négativité.

La plupart du temps, nous ne les reconnaissons pas, mais avec un peu d'aide et d'introspection, nous arrivons à les déceler, à les faire rayonner de lumière et à les laisser partir. Si nous voulons aller de l'avant dans le monde, il faut nous en libérer, car, à mon avis, ce sont uniquement nos croyances qui nous empêchent d'avancer. Nous vivons dans un univers régi par les croyances. Changez vos croyances et vous obtiendrez de meilleurs résultats.

LEE : « Changez vos croyances et vous obtiendrez de meilleurs résultats. » J'adore ça !

JOE : Et moi donc ! Bonne chance à tous ceux qui nous écoutent ou qui nous lisent. Réalisez vos rêves !

1. Il existe deux DVD de cette présentation intitulée : « The Missing Secret ». Ils pourraient vous aider à mieux comprendre les concepts exposés dans cet ouvrage et mentionnés dans cette transcription.
2. *Zéro Limite*. Voir le site Web www.zerolimits3.com
3. Voir www.miraclescoaching.com et www.blog.mrfire.com

CINQ RÉFLEXIONS SUR LA MANIFESTATION DE L'ARGENT[1]

On me pose souvent des questions sur la manifestation de l'argent. Voici ce que je réponds :

L'argent en tant que tel n'est que du papier et du métal, des pièces et des billets sur lesquels sont imprimées des œuvres d'art. Notre argent est tellement mystique lorsqu'on y regarde de près. Sur nos billets est inscrite la devise : « En Dieu nous croyons » que, bien entendu, peu de gens remarquent et en laquelle peu de gens croient. Nous trouvons ensuite une pyramide, qui est très ancienne et chargée de pouvoir et de symbolisme, laissant la porte ouverte à d'innombrables interprétations. Il y a aussi les diverses encres utilisées. C'est assez étonnant comme œuvre d'art. Mais l'argent en tant que tel n'a aucune valeur. L'argent n'a rien d'extraordinaire. L'argent n'est que du papier.

C'est nous qui lui donnons une signification. Et c'est là que les gens commencent à l'associer à l'estime de soi, au contrôle. Nous donnons toutes sortes de significations à l'argent.

Je conseille aux gens de penser à l'argent d'abord comme s'il s'agissait de billets du jeu de Monopoly. C'est amusant. Cela fait partie du jeu. Mais il ne détermine pas si vous êtes heureux ou malheureux, il ne détermine pas votre valeur. Il n'a rien à voir avec tout ça.

Personnellement, je ne cours jamais après l'argent. Je ne mets jamais l'accent sur l'argent. Je me concentre plutôt sur une passion, sur le plaisir, sur le partage de mon cœur, sur de bonnes actions. Peut-être que je garde

aussi un œil ouvert de manière à facturer les services que je propose, car il est si facile de donner sans rien exiger en retour, et je sais que les gens valorisent les choses qui ont un prix.

Par exemple, le marketing est principalement une question de perception, laquelle repose en grande partie sur le prix qui est apposé sur une chose. Mais tout cela n'est que construction. Parce que la vérité est que l'argent, en tant que tel, n'est rien. Il n'a aucune signification. C'est du papier. S'il a un sens, c'est celui que vous lui donnez.

Donc, encore une fois, du point de vue du facteur d'attraction, vous ne voudrez pas éprouver un sentiment de besoin, d'attachement ou de dépendance vis-à-vis de l'argent, car vous projetterez alors ce sentiment de besoin, d'attachement et de dépendance, d'où un déséquilibre. Vous repousserez l'argent. Une partie de vous dira : « Je veux de l'argent, je veux de l'argent, je veux faire de grandes choses avec de l'argent », alors que l'autre partie de vous dira : « Je ne veux pas d'argent parce que l'argent est maléfique, parce que les gens riches agissent mal, et cela voudrait dire que je suis cupide. » Donc, une partie de vous appelle l'argent, alors qu'une autre le repousse. Et qu'arrive-t-il ? Vous annulez tout, et vous ne récoltez pas un sou.

C'est une grande question, qui exige vraiment un accompagnement pour bien la comprendre, et je conseille de considérer l'argent comme si c'était des billets de Monopoly. Ce n'est pas compliqué. Ce n'est rien, vraiment. On peut évidemment faire des choses avec de l'argent ; c'est un moyen d'échange, mais uniquement parce que nous nous sommes entendus sur sa signification. Il n'a pas, en tant que tel, de pouvoirs magiques. Vous avez des pouvoirs magiques. L'accent doit donc être mis sur vous, et non sur l'argent.

Et si je devais vous donner un autre conseil à propos de l'argent, je vous dirais de vous concentrer sur ce que vous aimez, parce que c'est ce que tout le monde veut, partout dans le monde ; les gens veulent aimer et être aimés. Et si vous arrivez à vous concentrer sur le partage de votre cœur avec ceux qui le désirent ardemment, vous finirez par recevoir de l'argent. Il se

présentera sous la forme d'un sous-produit, d'un effet secondaire, et non directement.

Et je sais, surtout si vous entendez parler de cela pour la première fois, que vous penserez : *« Mon Dieu, Joe est fou. De quoi parle-t-il ? Ça ne fonctionne pas comme ça. »* Et je suis ici pour vous dire que c'est ainsi que cela fonctionne.

Voici un autre exemple. Il y a quelque temps, j'ai adopté une croyance. Maintenant, suivez-moi bien : j'ai dit que j'avais adopté une croyance. J'ai consciemment choisi cette croyance selon laquelle plus je dépense d'argent, plus j'en reçois. Ce n'est pas logique. Si je dis cela à un comptable, à un teneur de livres, à un banquier, ils affirmeront tous : « Ah, Joe, si tu dépenses de l'argent, tu en auras moins. »

Mais je me fonde sur une autre interprétation. Je dépense donc de l'argent, et dès que je l'ai fait, je regarde autour de moi en pensant : *« Je me demande d'où me reviendra cet argent, multiplié par dix. »* Je suis donc plus facilement enclin à acheter des choses et à dépenser de l'argent, mais comme je nourris l'attente qu'une somme supérieure me sera remise en contrepartie de cette dépense, elle apparaît toujours.

L'argent entre à flots au point que je peux créer de bonnes causes et y contribuer financièrement. Je peux aider des gens, j'ai aidé des membres de ma famille et j'ai aidé des amis. Et, bien entendu, je me permets d'acheter une voiture de luxe alors que j'en possède déjà quelques-unes et que je travaille à la maison. Je ne conduis même plus.

Tout cela est possible si l'on attribue un caractère neutre à l'argent et qu'on ne laisse pas notre estime de soi et notre valeur personnelle en dépendre. Devenez plutôt dépendant de la satisfaction que vous éprouvez envers vous-même.

Je voudrais maintenant aborder une autre question, qui m'est souvent posée. La voici : « Toutes mes intentions tournent autour de ma situation financière. Est-ce correct ? Je dois dire que les autres domaines de ma vie vont incroyablement bien. L'argent est, et a toujours été, un problème pour moi. »

Eh bien, premièrement, c’est fantastique que tout soit aussi merveilleux dans votre vie. C’est très bien. Tout le monde ne peut pas affirmer pareille chose. Je crois que c’est merveilleux. Il faut fêter ça, vraiment. Dansez dans les rues. Criez sur les toits que votre vie est phénoménale. Quel énoncé extraordinaire à voir, à entendre, à vivre, à dire.

Donc, votre intention porte sur votre situation financière. Est-ce correct ? Absolument. Je ne crois pas que cela soit déplacé. Encore une fois, j’affirme que l’argent n’est pas maléfique. L’argent n’est pas mauvais. Certes, comme n’importe quel outil, les gens peuvent l’utiliser dans un but qui n’est pas toujours très noble. Mais je dis que l’argent, en tant que tel, est très bien.

Et si vous voulez de l’argent, c’est à des fins de survie, ou pour le bien que vous pouvez faire grâce à lui, ou pour le répartir parmi les membres de votre famille et vos amis. Je dis que c’est vraiment merveilleux.

J’ai parlé de ma perception de l’univers dans le film *Le Secret*, lorsque je dis que l’univers est comme un grand catalogue que l’on peut feuilleter et dans lequel on choisit ce que l’on veut. Donc, si vous voulez de l’argent, vous pouvez certainement en commander.

Maintenant, encore une fois, je n’ai jamais mis l’accent sur l’argent. Bien sûr, j’aime l’argent. Il joue un rôle dans ma vie. J’en veux. J’aime en avoir. Je le partage. C’est une chose incroyable que d’en avoir. Mais ce n’est pas une priorité pour moi. Je ne crois pas que ça fonctionne ainsi, du moins pas pour moi. Peut-être est-ce le cas pour d’autres entrepreneurs, ou pour des gens qui jonglent avec des millions, ou qui sont milliardaires. En ce qui les concerne, je ne suis sûr de rien.

Je crois profondément qu’il faut avoir du plaisir. Je pense à certains de mes héros, qui gagnent beaucoup plus d’argent que moi. Richard Branson, le célèbre magnat de l’industrie et milliardaire, dit qu’il ne fait que s’amuser. Il dit oui à tout dans la vie. Il essaie toutes sortes de choses et, il faut bien le dire, il ne s’ennuie pas.

De plus, il travaille actuellement à la conception d’une fusée qui permettra aux gens d’aller dans l’espace. Et je crois que le trajet coûtera 1

million de dollars. Il ne le fait pas pour l'argent. Il le fait parce que cela représente un défi et que c'est amusant. C'est ce que lui dicte son cœur.

Et puis, il y a Donald Trump[2]. Il est milliardaire. Et chaque fois que je lis quelque chose à son sujet, il ne dit jamais qu'il essaie de gagner de l'argent. Il dit : « J'adore faire des transactions. » C'est donc à travers cela qu'il exprime son amour. Il gagne de l'argent et, bien entendu, il en perd parfois.

Donald Trump a été endetté, a perdu des propriétés et a connu des difficultés pendant un certain temps. Mais, encore une fois, sa principale préoccupation n'était pas l'argent. Il se souciait plutôt de faire ce qu'il trouvait amusant et, dans son cas, c'est faire des transactions.

Dans le cas de Richard Branson, c'est entreprendre des projets fous, relever des défis.

Pour moi, c'est me dévouer à tout ce qui me passionne.

Vous savez, je viens d'écrire un livre, *Zéro Limite*, traitant d'une ancienne technique de guérison hawaïenne. C'est captivant.

Zéro Limite a beaucoup d'impact sur ma vie actuellement, plus que tout ce que j'ai réalisé depuis longtemps, j'y mets donc tout mon cœur et toute mon âme. Bien entendu, j'ai été occupé avec toutes sortes d'autres produits et projets, j'ai donné des conférences et j'ai voyagé, etc., mais c'est sur cet ouvrage que j'ai mis l'accent.

Et pendant que je me concentre sur mon amour et ma passion, ma situation financière semble automatiquement prise en charge. Donc, si vous arrivez à détourner votre attention de votre situation financière (un accompagnateur en miracles peut vous aider à cet égard), à découvrir ce à quoi vous tenez vraiment, et à vous y pencher sans porter de jugement ; si vous parvenez à mettre davantage l'accent sur la vie incroyable que vous avez déjà, alors vous vous concentrerez sur votre amour, sur votre passion et sur votre cœur.

Les domaines d'inquiétude, comme celui des finances, disparaîtront fort probablement. Ils se dissoudront, et l'argent se manifestera. Et, un jour, vous regarderez autour de vous et vous direz : « Je ne sais pas d'où vient tout cet argent, mais j'en ai vraiment beaucoup. »

En résumé :

1. L’argent en tant que tel n’est que du papier et du métal, des pièces et des billets sur lesquels sont imprimées des œuvres d’art. Mais, en tant que tel, l’argent ne vaut rien. C’est nous qui lui donnons une signification. Et c’est là que les gens l’associent à l’estime de soi, au contrôle. Son seul sens est celui que vous lui donnez. C’est sur vous qu’il faut mettre l’accent, et non sur l’argent.
2. Je vous conseille de penser à l’argent d’abord comme s’il s’agissait de billets de Monopoly. C’est amusant. Cela fait partie du jeu. Mais il ne détermine pas si vous êtes heureux ou malheureux, il ne détermine pas votre valeur. Il n’a rien à voir avec tout ça. Richard Branson, le célèbre magnat de l’industrie et milliardaire, dit qu’il ne fait que s’amuser. Donald Trump dit : « J’adore faire des transactions. » Il met l’accent sur ce qu’il trouve amusant et, dans son cas, ce sont les transactions.
3. Je ne cours jamais après l’argent. Je ne mets jamais l’accent sur l’argent. Je me concentre plutôt sur une passion, sur le plaisir, sur le partage de mon cœur, sur de bonnes actions. Je garde aussi un œil ouvert de manière à facturer mes services, car il est si facile de donner sans rien exiger en retour, et je sais que les gens valorisent les choses qui ont un prix.
4. Du point de vue du facteur d’attraction, vous ne voudrez pas éprouver un sentiment de besoin, d’attachement ou de dépendance vis-à-vis de l’argent, car vous projetterez alors ce sentiment de besoin, d’attachement et de dépendance, d’où un déséquilibre. Vous repousserez l’argent.
5. Concentrez-vous sur ce que vous aimez, parce que c’est ce que tout le monde veut, partout dans le monde ; les gens veulent aimer et être aimés. Et si vous arrivez à vous concentrer sur le partage de votre cœur avec ceux qui le désirent ardemment, vous finirez par recevoir de l’argent. Il se présentera sous la forme d’un sous-produit, d’un effet secondaire, et non directement.

Tout cela est possible si l'on attribue un caractère neutre à l'argent, et si on ne laisse pas notre estime de soi et notre valeur personnelle en dépendre. Dépendez plutôt de la satisfaction que vous éprouvez envers vous-même. Et pendant que je me concentre sur mon amour et ma passion, ma situation financière semble automatiquement prise en charge.

Plus vous vous concentrerez sur votre amour, sur votre passion et sur votre cœur, plus les domaines d'inquiétude, comme celui des finances, s'évaporeront. C'est alors que l'argent se manifestera et que vous serez dans l'abondance.

1. Extraits d'un support vidéo sur l'accompagnement en miracles.
2. Ce livre a été publié en 2007, avant que Donald Trump ne s'engage en politique. (Note de l'éditeur)

QU’EST-CE QUE L’ACCOMPAGNEMENT EN MIRACLES ?

> « Si vous croyez vraiment en votre moi, vous devez vous mettre à l’épreuve en osant prétendre que vous êtes maintenant celui que vous désirez être. »
>
> – Neville Goddard

Il y a environ quinze ans, j’ai fait une promesse. Chaque fois que je remarquerais que mon esprit n’est pas limpide, j’agirais sur-le-champ. J’appliquerais l’une des méthodes de libération apprises dans ce livre. Habituellement, cela suffisait. Mais je dois admettre qu’il m’est parfois arrivé de me sentir coincé dans les sables mouvants de mon propre esprit. Et j’ai alors cherché de l’aide.

Au fil des ans, j’ai développé des relations avec des gens que j’appelle maintenant des « accompagnateurs en miracles ». Sachant que cela avait fonctionné pour moi, j’ai conçu un programme qui permettrait aux autres de travailler avec de tels accompagnateurs.

Comme vous le savez, j’ai fait l’expérience des bienfaits de cet état de libération. Autrefois, lorsque je songeais à la vie de mes rêves – une vie dans laquelle des miracles se produiraient chaque jour –, je m’imposais le silence. Qui essayais-je de leurrer ? Comment cela pouvait-il être possible ? Je vivais dans la rue !

Eh bien, je sais maintenant – et vous le savez – que les miracles sont possibles et se produisent. Et je sais que la libération est la clé. C'est un véritable défi pour certains d'entre vous. En fait, il y a trois défis : connaître les méthodes de libération, se libérer et garder un esprit limpide.

C'est le but de cet ouvrage. J'y ai partagé avec vous 10 méthodes qui permettent de se libérer et de garder un esprit limpide.

Mais une chose encore peut faire une réelle différence dans ce processus de libération. Comme pour de nombreuses autres choses dans la vie, vous trouverez plus facile de vous libérer si vous bénéficiez d'un peu d'aide.

Cette aide s'appelle l'« accompagnement en miracles ». Il s'agit d'avoir un partenaire tout au long du processus de libération.

Beaucoup de gens me posent des questions à propos du processus de libération et de son application au quotidien. Je dois dire que l'aide d'un accompagnateur en miracles a fait pour moi toute la différence.

Le principal avantage de cette libération, c'est qu'elle vous permet de demeurer présent à chaque instant, sans entraves. Toutefois, j'ai découvert que, souvent, de vieux souvenirs ou d'anciennes croyances refont surface, peu importe les efforts que je fais.

Parfois, je ne me rendais même pas compte qu'il s'agissait de cela. Il semblait que je n'arrivais jamais à obtenir ce que je voulais. Je tentais alors de trouver un moyen de me débarrasser de ce dont je ne voulais pas, et je me torturais l'esprit à propos de ce que j'aurais ou n'aurais pas dû faire. Ça vous dit quelque chose ?

Eh bien, avec un accompagnateur, j'ai découvert qu'il était beaucoup plus facile de me libérer de ces vieux souvenirs et de ces croyances restrictives qui me paralysaient. C'est pourquoi j'ai créé un programme d'accompagnement en miracles.

Cet accompagnement est un moyen unique d'entreprendre ce processus de libération. Quelqu'un est là pour vous aider à reconnaître ces croyances ;

et c’est ce qui fait toute la différence. Un regard extérieur pourra voir ce qui est invisible pour vous, jusqu’à ce que vous en parliez avec votre accompagnateur.

COMMENT FONCTIONNE L’ACCOMPAGNEMENT EN MIRACLES ?

Les gens me disent souvent : « Joe, je sais que l’accompagnement en miracles donne des résultats, mais comment cela fonctionne-t-il ? Qu’est-ce qui le rend si efficace ? » Quatre volets assurent l’efficacité de ce programme :

1. La conception et la structure du programme ;
2. La méthodologie du programme ;
3. L’expertise de l’accompagnateur ;
4. La nature personnalisée du programme.

Examinons chacun de ces volets, qui sont reliés de façon synergique pour vous aider à aller plus loin que vous ne pourriez le faire sans aide extérieure.

La conception et la structure du programme

La structure que nous avons adoptée pose de solides fondements pour la manifestation de miracles :

La durée. En général, les séances ont lieu sur une base hebdomadaire pendant trois à six mois. Cet échéancier donne d’excellents résultats lorsqu’il s’agit de découvrir et d’éliminer des croyances restrictives profondément ancrées. L’assimilation des concepts de la loi de l’attraction est alors aisée. De plus, vous pouvez échanger par courriel avec votre accompagnateur et obtenir des conseils ponctuels entre les séances.

Le travail sur le terrain. Le matériel d’étude et les exercices à effectuer entre les séances expliquent en grande partie l’efficacité du programme, car

c’est là que se produisent les miracles : dans la vie. C’est grâce à ces exercices que nos clients amorcent réellement ces conversations exploratoires qui engagent leur cœur et leur esprit.

Cela leur donne l’habileté de modifier leur façon de penser et favorise la prise de conscience de nouvelles possibilités en ce qui concerne leur avenir. « À lui seul, cet aspect vaut le coût du programme. » Voilà à quel point il est puissant !

La rétroaction. Il est précieux d’avoir accès à de la rétroaction pendant que vous mettez en pratique ce que vous avez appris dans le cadre de ce programme. Parfois, le seul fait d’obtenir la confirmation que vous êtes sur la bonne voie suffira à dissiper vos doutes et à passer à l’action.

L’engagement et la responsabilité. En concevant ce programme, j’ai découvert qu’une partie du processus de création de miracles consiste à se montrer responsable de sa propre grandeur !

Le programme d’accompagnement en miracles exige que vous vous montriez responsable de cette grandeur, même lorsque vous n’en faites pas preuve. Dès le départ, dans le cadre de l’entente conclue avec votre accompagnateur, et pour donner suite aux promesses que vous ferez pendant le programme, votre accompagnateur vous tiendra responsable (affectueusement, bien sûr).

Un autre élément de cette équation est l’engagement de votre accompagnateur envers votre réussite. C’est pourquoi il est disposé à aborder avec vous des sujets qui, en d’autres circonstances, pourraient être difficiles.

Ce degré d’engagement, cette volonté de ne rien négliger, est l’un des plus beaux cadeaux que puisse faire un accompagnateur en miracles.

Lorsque quelqu’un est prêt à faire face à l’inconfort et à aborder des sujets délicats, je sais que j’ai un véritable partenaire.

La conception du programme. Ce qui est merveilleux, c’est que chaque séance du programme tient compte des séances antérieures, ce qui vous donne plus qu’une compréhension strictement intellectuelle. Vous tirez profit de l’expérience physique et pratique qui découle de l’élimination de

vos croyances restrictives. Lorsque cela se produit, je me sens beaucoup plus léger ! Et c'est cette légèreté et cette limpidité qui rendent possible la création de miracles dans votre vie.

La profondeur et l'ampleur de ce programme sont assez étonnantes, car elles permettent aux débutants et aux pratiquants de grandir et de passer maîtres dans l'art de se libérer de leurs entraves.

La méthodologie du programme

Lorsque j'ai créé le programme, j'ai puisé à différentes sources : *Le Facteur d'attraction*, *Le Secret*, *Zéro Limite* et d'autres recettes que je n'ai pas divulguées, pas encore ! Je crois que c'est cette grande variété de méthodes qui fait l'incroyable efficacité du programme. Il a été mis à l'essai et testé, et il a finalement été démontré par nos clients que sa méthodologie tient ses promesses et crée des miracles.

L'expertise de l'accompagnateur

Les accompagnateurs en miracles sont des gens expérimentés issus de milieux spirituels variés. J'ai formé et accrédité chacun d'entre eux. Leur expertise permet aux gens de progresser très rapidement.

La nature personnalisée du programme

Vous rappelez-vous l'émission de télévision intitulée *This Is Your Life* ? Des gens venaient y parler de quelqu'un qui avait beaucoup fait pour eux et des raisons pour lesquelles cette personne devrait être récompensée. Eh bien, ici, il s'agit de *votre* vie et de *vos* miracles, et vous méritez les récompenses que les miracles peuvent apporter !

Votre accompagnateur est là pour vous soutenir dans cette quête d'une vie miraculeuse. Il tiendra compte de votre progression, de ce que vous voulez accomplir, de vos connaissances, de votre style d'apprentissage

personnel et d’autres facteurs afin de s’assurer que ce programme devient véritablement le vôtre.

Par exemple, l’information pourra vous être transmise dans un ordre et avec un degré de profondeur différent, selon vos besoins. Et votre accompagnateur pourra mettre l’accent sur certains principes ou caractéristiques du programme qu’un autre client ne serait pas prêt à assimiler ou qui ne seraient d’aucun intérêt pour lui.

Tous ces volets – la structure, la méthodologie, l’expertise et la personnalisation, ainsi que le dévouement des accompagnateurs – contribuent à l’efficacité du programme.

QUI SONT DONC CES ACCOMPAGNATEURS EN MIRACLES ?

Lorsqu’on me pose cette question, voici ce que je réponds : lorsque je travaille avec un accompagnateur, il est important pour moi qu’il soit intelligent, compatissant, profondément attentif à autrui, et qu’il ait un bon bagage de connaissances variées. C’est pourquoi les accompagnateurs en miracles que j’accrédite sont issus de divers milieux et ont emprunté des cheminements différents. Ce sont des écrivains, des artistes et des spécialistes du monde des affaires ; ce sont des experts de la gestion, du marketing et de la formation. Et ce sont tous des individus engagés à transmettre à autrui le fruit de l’apprentissage de toute une vie.

Avec le temps, j’ai découvert que la maîtrise d’une vie miraculeuse dont font preuve les accompagnateurs en miracles, combinée à l’engagement du client envers ses résultats, favorise la clarté et rend possible la manifestation de choses étonnantes et miraculeuses.

Si vous projetez de créer des miracles et que vous voulez un partenaire pour vous aider à vous libérer de votre passé et à vous façonner un avenir miraculeux, songez sérieusement à notre programme d'accompagnement en miracles[1].

1. Pour plus d'informations, consultez www.miraclescoaching.com

BONUS. LE B.A.-BA DE LA LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE

L’abandon de pensées ou de sentiments indésirables

Par Peter Michel[1]

QUE SONT LES SENTIMENTS ?

Les sentiments sont des programmes (comme des programmes informatiques) conçus par l’esprit à des fins de « survie ». Cependant, ils ont tous un effet indésirable, car en étant basés sur le passé, ils nous font agir et réagir en fonction de cet ancien conditionnement, au lieu de nous permettre de répondre dans le présent. Ils affaiblissent notre degré de responsabilité, notre habileté à réagir et à exercer notre sens critique.

Lorsque nos sentiments sont intenses, nous pourrions très bien être assis sur une voie ferrée alors qu’un train fonce vers nous, et ne rien remarquer. Nos sentiments peuvent prendre entièrement possession de nous. Souvent, ils nous dirigent sans que nous en ayons conscience, alors que c’est nous qui devrions les diriger. Tous ces programmes naissent d’une émotion : le désir, une impression de manque.

OÙ LOGENT LES SENTIMENTS ?

Les sentiments logent dans notre esprit, bien qu'ils se manifestent dans notre corps sous forme de sensations énergétiques. Le corps est une extension (ou le condensé) de notre esprit et de notre façon de penser. Rien ne peut apparaître dans notre corps sans qu'une pensée ait d'abord séjourné dans notre esprit.

On peut le comparer à un corps que nous aurions créé en rêve. Il semblait si réel dans notre rêve, mais au réveil, nous réalisons qu'il n'existait que dans notre esprit. Il en va de même de nos rêves éveillés qui, pour un trop grand nombre d'entre nous, deviennent des « cauchemars diurnes » à cause d'émotions mal gérées.

Le corps est comme une « sortie papier » de l'esprit. Par conséquent, nous pouvons reconnaître notre état d'esprit en analysant ce que notre corps ressent. Est-il tendu ou détendu ? Se sent-il bien ou mal ? Ressentez-vous de la peur et un serrement dans l'estomac ou la poitrine, ou votre esprit et votre corps sont-ils habités par la foi, imprégnant votre corps de bien-être ? Votre respiration est-elle courte, rapide, oppressée, ou respirez-vous lentement et profondément, le diaphragme détendu ?

À QUI APPARTIENNENT CES SENTIMENTS ?

Ces sentiments appartiennent-ils à vos parents, à votre voisin, à votre enfant ou à votre conjoint ? À qui appartiennent les sentiments que vous ressentez dans votre corps ? À vous, bien sûr. C'est une très bonne chose. Cela signifie que s'ils ne vous plaisent pas, vous pouvez agir.

POURQUOI VOUS DÉBARRASSER DE VOS SENTIMENTS ?

Vous souhaitez vraisemblablement être heureux. Vous voulez vous sentir libre. Vous voulez connaître l'abondance et la paix.

En vous débarrassant des sentiments négatifs qui se sont accumulés, vous apaiserez votre esprit, supprimerez toute programmation autodestructrice, attirerez l'abondance sans effort, et connaîtrez un bonheur durable.

Soit nous alimentons nos sentiments restrictifs comme des virus informatiques, soit nous les extrayons de notre système corps-esprit, permettant alors à celui-ci de fonctionner parfaitement, comme un superordinateur. Le choix nous appartient toujours, en tout temps.

Presque toutes les maladies sont liées au stress. Toute sensation de manque est alimentée par des sentiments restrictifs logés dans le corps-esprit. Les relations destructives naissent des sentiments négatifs, exempts d'amour, qui ont été réprimés et qui refont surface pour rebondir sur nos amis, les membres de notre famille et notre conjoint.

Donc, que choisissez-vous ? De les alimenter et de connaître davantage de vide, de maladie et de discordance, ou bien de vous en libérer et de connaître l'abondance, la santé et l'amour ?

QUAND PUIS-JE ME LIBÉRER DE MES SENTIMENTS INDÉSIRABLES ?

Il n'y a qu'un seul moment propice pour vous en libérer : maintenant.

Même si notre esprit peut voyager dans le passé et l'avenir, nous ne pouvons accéder à nos sentiments et nous en occuper que dans le moment présent. Lorsque nous sommes ici, maintenant, nous pouvons gérer nos sentiments comme de l'énergie.

Vous vous êtes peut-être déjà dit : *« Je m'en occuperai plus tard »*, mais combien de fois ce « plus tard » ne s'est jamais présenté ? Alors, pourquoi ne pas vous débarrasser de ces sentiments dès maintenant, au moment où vous les ressentez, au lieu de continuer à les subir ?

QU’EN EST-IL DES SENTIMENTS POSITIFS ? POURQUOI VOUDRAIS-JE M’EN DÉBARRASSER ?

Il n’y a pas de sentiments positifs ou négatifs. Il n’y a que de l’énergie émotionnelle (é-motion = énergie en mouvement) que l’on qualifie de positive ou de négative.

Mais, dans le cadre de cet exposé, supposons qu’il existe des sentiments positifs et négatifs.

Lorsque vous vous libérez de sentiments négatifs, vous vous sentez plus libre, plus léger et plus heureux parce qu’ils vous quittent.

Lorsque vous vous libérez de sentiments positifs, vous vous sentez plus libre, plus léger et plus heureux parce que vous leur donnez de l’intensité.

Donc, lorsque vous procédez à une libération émotionnelle de sentiments tant positifs que négatifs, les sentiments négatifs disparaissent tandis que les sentiments positifs gagnent en intensité.

VOUS FAITES UNE BONNE AFFAIRE, N’EST-CE PAS ?

Ce qui se produit en réalité, c’est que vous retirez tout simplement l’enveloppe qui recouvre votre véritable moi, qui est le bonheur lui-même.

Les sentiments recouvrent notre véritable nature et l’obscurcissent. Ils nous poussent à constamment chercher ailleurs cet être parfait, entier et complet que nous avons toujours été.

Les pensées et les sentiments changent perpétuellement. Ils évoluent dans le royaume du phénomène. Ils vont et viennent comme le temps qui change. La libération vous amène au-delà du phénomène limité et vous fait pénétrer dans le royaume du noumène, qui est l’état fondamental de l’être, que l’on appelle aussi parfois la « conscience témoin ». C’est le « moi » à l’état pur

auquel nous faisons référence lorsque nous disons à quelqu'un : « Je suis… », lorsque nous parlons de nous-même.

Vous êtes-vous déjà demandé qui vous êtes dans ce « moi » à l'état pur qui ne serait pas associé à une étiquette quelconque ? C'est le noyau qui n'a jamais été touché, ni changé, ni dérangé, ni altéré, qui est toujours heureux, toujours paisible et toujours libre. C'est l'être que nous sommes.

Lester Levenson a dit : « Le moyen le plus facile de contacter le Moi (Dieu), c'est de sentir le "Je" ou le "Je suis" dans notre cœur sans rien ajouter. Ce sentiment est le Moi, le Réel – le Moi intérieur. Dès que nous y ajoutons quelque chose, comme "Je suis bon ou mauvais", "Je suis pauvre ou riche", "Je suis grand ou petit", ou "Je suis ceci et cela", nous imposons une limitation au "Je suis" et créons l'ego. »

Tous les sentiments positifs sont en fait le reflet de notre véritable nature, celle que nous goûtons lorsque nous nous débarrassons de l'écorce (sentiments) qui la recouvre. Lorsque nous laissons tomber nos émotions, l'esprit se calme, et ce sentiment de soi inné (le bonheur) devient évident pour nous. Cependant, nous attribuons souvent ce bonheur à une personne, à un lieu ou à une chose qui, croyons-nous, « nous ont rendus heureux ».

En réalité, un désir a été satisfait, et lorsqu'il l'a été, l'esprit s'est apaisé, et nous avons pu « goûter » à notre véritable nature. Nous déduisons alors que c'est une chose, une personne ou un accomplissement qui ont fait naître en nous ce sentiment : « Je suis tellement heureux d'être amoureux d'elle », « Tout cet argent m'a rendu tellement heureux », « Je suis tellement heureux d'avoir cette nouvelle voiture (emploi, récompense, célébrité, etc.) ». Ce n'est jamais le cas.

Voici une anecdote pour illustrer mes propos. C'est l'histoire d'un chien qui trouve un os. Il se dit : *« Mmmm, un os bien juteux ! »* Il le saisit entre ses mâchoires, commence à le mâchonner, et l'os se brise en éclats coupants comme des lames de rasoir dans sa gueule. L'os était sec ! Les éclats entaillent ses gencives et elles saignent.

Il goûte alors à son propre sang, pense qu'il provient de l'os et se dit : *« Ouah ! C'est un os vraiment juteux. Mais il me fait aussi très mal ! »* Il

mord alors encore plus fort, goûte davantage à son propre sang, a encore plus mal, mais continue d'attribuer ce bon goût à son os. Ça vous dit quelque chose ?

Ce que nous cherchons réellement, c'est notre « sang », notre conscience pure et silencieuse, libre de toute pensée, émotion ou forme restrictive. Lorsque nous nous trouvons dans un état d'être silencieux, les sentiments n'existent pas. Ils ne surgissent que lorsque nous donnons de l'espace à l'esprit et pensons : *« C'était fantastique (d'être exempté de toutes ces pensées douloureuses) ! »*

L'esprit n'arrive jamais à saisir la paix de notre véritable moi. Son travail est de toujours déterminer un certain état : (« Je me sens heureux », « Je me sens triste », etc.). Il étiquette et juge. Dès que nous étiquetons et jugeons, nous ne sommes plus dans l'expérience du maintenant. Nous pensons à l'expérience elle-même. C'est comme si nous regardions l'illustration d'une fraise, au lieu de mordre dedans et d'en savourer la douceur.

COMMENT SE MANIFESTENT LES SENTIMENTS ?

Les sentiments peuvent prendre la forme de nombreuses sensations corporelles :

- Énergie ;
- Chaleur ;
- Picotement ;
- Pression ;
- Vague ;
- Démangeaison ;
- Douleur ;
- Bâillement (déplacement d'énergie) ;
- Tension ;
- Raideur, contraction ;

- Serrement ;
- Nœud ;
- Légèreté ;
- Lourdeur ;
- Engourdissement.

COMMENT PUIS-JE ME LIBÉRER DE MES SENTIMENTS ?

Divers moyens existent pour se libérer d'une pensée ou d'un sentiment indésirable. Ce rapport en propose 17, mais il y en a beaucoup plus.

QUEL EST LE MOYEN LE PLUS EFFICACE ET LE PLUS RAPIDE POUR PROCÉDER À UNE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE ?

Il existe une technique appelée Release® Technique, qui est exposée dans un cours intitulé Abundance Course®.

C'est un programme qui est offert dans le cadre d'une formation expérimentale, soit en atelier, soit avec l'aide d'un support audio, soit au moyen d'un livre. Toutefois, je ne recommande pas cette dernière option, car l'acquisition de connaissances purement intellectuelles ne vous sera pas d'un grand secours. Les conseils d'un formateur qualifié sont cruciaux si vous voulez en tirer le maximum.

En revanche, le livre deviendra un excellent outil de référence une fois que vous aurez assimilé la technique en atelier ou par le biais du support audio. Vous serez guidé dans la manière de renforcer votre « muscle de libération » et de vous débarrasser instantanément de sentiments indésirables.

La majorité des techniques dont il est question dans ce rapport ne font pas partie du cours Abundance Course®. Elles ont toutefois été testées et se sont révélées très efficaces pour libérer des émotions indésirables et tenaces qui causent des souffrances inutiles et qui obscurcissent notre jugement.

Ces techniques sont des approches que j'ai soit personnellement découvertes, soit recueillies tout au long de mon parcours professionnel. Je m'efforce toujours d'en attribuer le mérite à qui de droit. Toutefois, il peut arriver qu'un nom m'échappe. À ces créateurs, je demande pardon pour cet oubli. Sachez que votre contribution au domaine de la libération émotionnelle est très appréciée.

Le style de libération n'a pas beaucoup d'importance. Ce qui compte, c'est sa faisabilité, son efficacité.

Permet-il simplement de libérer les émotions une par une, ou s'attaque-t-il à la racine qui génère la négativité, la sensation de manque et la limitation ? La technique Release® s'attaque à la racine. C'est la seule technique que je connaisse qui permet aux gens d'établir la racine maîtresse en pleine action et qui peut les aider à l'éliminer rapidement sans histoire ou sans tenter de la comprendre.

POURQUOI S'ATTAQUER À LA RACINE MAÎTRESSE DES SENTIMENTS ?

Si vous ne le faites pas, vous lui permettez de générer constamment de la négativité, une sensation de manque et de limitation. En vous attaquant à la racine responsable des émotions, vous apaiserez votre esprit beaucoup plus rapidement que ne peuvent renaître les émotions. Un jour, votre esprit connaîtra une paix totale.

Quel genre de paix ? Je la compare à celle que l'on ressent si l'on se trouve dans une rue paisible au milieu de nulle part, à trois heures du matin, alors qu'il neige tout doucement. Tout est calme ; tout est clair. C'est l'état naturel de la conscience pure qui apparaît lorsque l'esprit s'apaise.

Comment s’attaquer alors à la racine maîtresse des sentiments ? Voici un exemple :

Avez-vous déjà remarqué ces supports à ressort sur lesquels sont placés les plateaux dans certaines cafétérias ? Vous saisissez un plateau et un autre prend immédiatement sa place, et ainsi de suite. Eh bien, il en va de même de nos sentiments, sauf qu’il n’y a pas de fin si la racine maîtresse demeure en place. Cependant, si vous la déracinez, c’est comme si vous saisissiez tous les plateaux en même temps. Vous atteignez alors beaucoup plus rapidement un lieu où règne la paix intérieure, et vos sentiments cessent de se régénérer aussi vite.

COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CE RAPPORT ?

Lorsque vous notez un problème, une pensée ou un sentiment indésirable, relisez la liste des 17 techniques afin de déterminer celle qui vous convient le mieux sur le moment.

Cette liste est une véritable boîte à outils remplie de moyens de libération. Sans prétendre être un guide exhaustif du lâcher-prise, elle offre quelques approches merveilleuses et variées.

Tout le monde ne se libère pas de la même façon. Parfois, l’ego résiste à une approche, alors qu’une autre l’aidera à se débarrasser de sentiments négatifs. S’il s’y accroche ainsi, c’est qu’il croit vous protéger. Mais si vous considérez le nombre de fois que vos émotions destructrices ont saboté votre vie, votre santé, votre situation financière et vos relations, vous comprendrez rapidement qu’il n’a pas fait un très bon travail.

Au lieu de quoi, à travers la peur et la négativité, vous vous êtes concentré sur ce que vous ne vouliez pas dans la vie, ce qui a attiré davantage d’aspects négatifs. Ces techniques permettent de renverser la situation, d’éliminer les émotions négatives et de mettre l’accent sur ce que vous voulez, afin d’attirer davantage de choses positives dans votre vie.

QUESTIONS (Q) ET RÉPONSES (R) SUR LA LIBÉRATION

Q : Comment puis-je déterminer si la libération a vraiment lieu ?

R : Prenez des mesures. Avant d'amorcer le processus, il est souvent utile d'évaluer l'intensité du sentiment sur une échelle de 0 à 10 ; 0 correspondant à un état de calme et de clarté, et 10 correspondant à un sentiment extrêmement intense et indésirable. Ensuite, après avoir franchi les étapes de libération, évaluez de nouveau l'émotion au moyen de la même échelle, et vous devriez remarquer qu'il a nettement régressé.

Procéder à cet exercice avant et après la libération permet de valider l'efficacité du processus. C'est important, car l'esprit tentera de retenir l'émotion et de nous faire croire que rien ne se passe ou que nous n'allons nulle part, et ce dans le but que nous abandonnions. Cette échelle vous aidera à mieux déceler toute modification du degré de subjectivité de l'intensité émotionnelle.

Q : Je me sens coincé. Que faire ?

R : Lâchez prise et abandonnez l'idée de vous débarrasser de ce sentiment de paralysie. Il se dissipera de lui-même.

Q : Je ne ressens rien. Comme puis-je me libérer de ce que je ne sens pas ?

R : Vous ne le pouvez pas. Vous devez d'abord ressentir une émotion avant de vous en défaire. Il n'est pas nécessaire que vous la fassiez surgir dans toute son intensité, mais elle doit tout de même être présente dans votre conscience.

Souvent, nous avons si longtemps réprimé nos sentiments et avons tellement vécu dans notre tête que nous avons oublié ce qu'est une

sensation. Par conséquent, nous sommes souvent engourdis au début. C'est la résistance qui enveloppe et protège les autres sentiments.

Accueillez chaleureusement tout sentiment qui semble vide ou paralysé. Prenez-en note et oubliez l'idée de les modifier. Ce sont également des sentiments. Ils évolueront et révéleront les sentiments plus profonds qu'ils cachent et qui sont réprimés. Une fois que ces sentiments auront fait surface, ayez recours à l'une des techniques de libération proposées dans ce rapport pour vous en défaire.

Q : Qu'en est-il si je souffre d'un trouble mental ou émotionnel pour lequel je suis suivi par un thérapeute ?

R : Ces techniques ne sont pas un substitut à un traitement, mais elles peuvent se révéler d'excellentes thérapies complémentaires. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre l'un ou l'autre de ces exercices. Certains d'entre eux peuvent générer une grande quantité d'énergie émotionnelle, ce qui est déconseillé si votre état émotionnel est déjà très sollicité.

Si vous prenez des médicaments, demandez à votre médecin s'il peut en réduire la posologie, car ceux-ci masquent très souvent les sentiments, ce qui ne vous aidera pas si vous tentez justement de les faire surgir dans le but de les supprimer et de vous en libérer.

Q : Lorsque je me libère d'un sentiment, il semble que cela en fait surgir un autre, plus profond.

R : Nos sentiments sont souvent superposés, comme la peau d'un oignon. Nous en pelons une couche pour en trouver une autre dessous. Continuez tout simplement à appliquer cette technique Release®, et vous deviendrez de plus en plus léger. Vous vous attaquerez à la racine de chaque couche et dégagerez aisément de grosses parcelles d'émotions.

LES TECHNIQUES

Êtes-vous prêt ?

Commençons.

Pour chaque approche, je vous donnerai un exemple détaillé pour mieux l'éclairer. Certaines de ces techniques sont répétitives, mais c'est dans le but de vous familiariser avec le processus de base qui consiste à se mettre à l'unisson avec l'énergie ou la sensation que génère le sentiment, au lieu de tout simplement y penser ou l'étiqueter mentalement.

LE B.A.-BA DE LA LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE : 17 MOYENS DE SE LIBÉRER INSTANTANÉMENT DE TOUTE PENSÉE OU DE TOUT SENTIMENT INDÉSIRABLE

1. Faites bon accueil au sentiment

L'accueillir, c'est ne pas lui résister.

Cet accueil fait fondre la résistance qui garde normalement les sentiments prisonniers.

Voici une technique simple pour les accueillir :

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu'elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.
2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.
4. Adoptez une attitude chaleureuse, exactement comme vous accueilleriez un ami à votre porte. Ouvrez-vous à ce sentiment et imprégnez-vous-en. Invitez-le à s'épancher dans votre conscience, et acceptez-le au lieu de vous en détourner et d'éviter de le sentir.

5. En accueillant ce sentiment qui était auparavant indésirable, vous découvrirez qu'il diminue en intensité ou se dissout (parce que vous avez cessé d'y résister).
6. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S'il n'a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

2. Plongez dans votre sentiment

Lorsque vous plongez au cœur d'un sentiment, voici ce qui se produit :

S'il s'agit d'un sentiment négatif tel que la colère, la douleur ou la peur, il se dissoudra, généralement sur-le-champ.

S'il s'agit d'un sentiment positif tel que la quiétude, l'amour ou la gratitude, il augmentera en intensité.

Bien que proche de celui de l'accueil, cet exercice comporte quelques petites différences :

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu'elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.
2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.
4. Immergez-vous dans la sensation que le sentiment génère dans votre corps. Amenez votre conscience au cœur de cette sensation et voyez ce qui s'y trouve.
5. Qu'y a-t-il au milieu de ce sentiment ? Que ressentez-vous ?
6. Si vous avez réellement plongé dans le sentiment au lieu de vous contenter d'y penser, vous remarquerez qu'il commence à perdre de son intensité ou à s'évaporer (s'il n'a pas complètement disparu), car plus rien ne le retient. Lorsque nous cherchons le cœur d'un sentiment, nous le rendons conscient, et la conscience dissout les sentiments.

7. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S'il n'a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

Lorsque nous abandonnons toute résistance par rapport à nos sentiments, ils disparaissent aisément, et notre esprit se retrouve entièrement libre et ouvert.

3. Augmentez l'intensité du sentiment (doublez-la mentalement)

Pourquoi voudrions-nous accroître mentalement ou doubler l'intensité d'un sentiment ?

Vous avez compris : parce que cela le fera disparaître.

J'ai déjà travaillé dans une clinique de santé holistique, la plus grande de la côte est des États-Unis. Le directeur de la clinique, qui était acupuncteur et spécialiste de la médecine orientale, m'a dit un jour que la meilleure façon de se débarrasser d'une contracture musculaire à la jambe consiste « à saisir la jambe et à serrer pour en extirper les nœuds ». Il m'a expliqué que si l'on se trouve dans un état de yang (tension) et que l'on applique davantage de yang (davantage de tension), on bascule alors dans un état de yin (relâchement). J'ai fait un essai concluant. Et cela fonctionne également très bien avec les sentiments ! C'est le même principe.

Voici comment appliquer cette technique à vos sentiments :

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu'elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.
2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.
4. Maintenant, permettez-lui d'augmenter ou de doubler en intensité.
5. Intensifiez mentalement la sensation que génère le sentiment ; faites-le progressivement.

6. Vous remarquerez alors que le sentiment faiblit ou se dissout.
7. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S'il n'a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

Cette technique fonctionne pour deux raisons :

1. Selon les lois de la physique quantique, deux choses ne peuvent occuper le même espace en même temps. Lorsque vous tentez de loger un sentiment et encore « plus » de celui-ci au même endroit en même temps, le sentiment et son double s'annulent et disparaissent.
2. La non-résistance provoque la dissolution. En permettant au sentiment d'augmenter en intensité, vous ne lui résistez plus, ce qui lui ouvre la voie, lui permet de s'écouler et de disparaître aisément.

4. Lâchez prise devant le désir de vous débarrasser d'un sentiment

Généralement, lorsqu'un sentiment ou une pensée nous déplaisent, nous luttons contre sa présence. Nous lui résistons et voulons nous en débarrasser. Mais cela ne fait que l'ancrer davantage.

Lorsque vous lâchez prise devant le désir de modifier, de maîtriser ou d'éliminer un sentiment indésirable, une sensation de paralysie ou d'engourdissement, ou une résistance, vous lui permettez de changer et de s'évaporer, laissant place à une plus grande liberté et à une plus grande exubérance. L'énergie générée par ce lâcher-prise devant le « désir de changer » déplace l'énergie qui était coincée ou paralysée.

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu'elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.
2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.

4. Notez à quel degré vous n’aimez pas ce sentiment et à quel point vous souhaitez vous en débarrasser.
5. Permettez-vous de lâcher prise devant le désir de le modifier ou de l’éliminer, uniquement pour le moment.
6. Vous remarquerez qu’il perd instantanément de son intensité ou qu’il a complètement changé.
7. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu’à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S’il n’a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

En voulant changer ou maîtriser un sentiment, vous le maintenez dans votre esprit dans un état d’« absence de changement », et il y demeure coincé.

En lâchant prise devant le désir de changer une pensée ou un sentiment, vous provoquez un mouvement.

5. Ressentez de l’amour

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu’elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.
2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.
4. Notez tout sentiment de non-amour que vous pourriez entretenir à l’égard de vos sentiments.
5. Prenez la décision de ressentir de l’amour pour tout sentiment.
6. Ressentez de l’amour pour vous et pour votre sentiment :
   - Dites « Je t’aime » à votre sentiment.
   - Laissez-vous aller à aimer ce sentiment.
   - Ensuite, ressentez de l’amour pour vous-même en vous imprégnant de votre sentiment.

7. Dites « Oui » (acceptez ou approuvez) à toute pensée ou tout sentiment qui surgit.
8. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S'il n'a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

Les quatre aspects de l'amour sont la permission, l'acceptation, l'approbation et l'appréciation. Choisissez un ou plusieurs de ces aspects, et ressentez-les à l'égard de vos sentiments.

La résistance est le « refroidisseur » universel de nos sentiments. Il les frigorifie.

La permission, l'acceptation, l'approbation et l'appréciation font fondre ces sentiments gelés, les fluidifient et permettent à l'énergie de circuler.

L'amour est le dégivreur universel qui dissout les sentiments durcis, coincés et restrictifs, comme un couteau chaud s'enfonce dans le beurre.

Cet exercice vous permettra de récupérer toute l'énergie que vous avez inconsciemment investie dans vos sentiments lorsque vous leur avez opposé une résistance ou avez lutté contre eux.

6. Soyez sensible à vos sentiments indésirables

Cette technique est proche de la précédente, sauf qu'elle met l'accent sur l'appréciation du sentiment et la gratitude envers celui-ci.

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu'elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.
2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.
4. Éprouvez de la gratitude envers la pensée ou le sentiment, et dites-lui « Merci ».
    - Pourquoi manifester de la gratitude ? La pensée ou le sentiment existe parce que, à un certain degré, vous estimez qu'il vous sert –

peut-être croyez-vous qu'il vous protège. Cependant, seuls les sentiments positifs peuvent nous protéger. Les sentiments négatifs ne font qu'ajouter de la négativité en nous. Ressentir de la gratitude envers vos sentiments vous rend donc plus positif. On ne peut se sentir détendu et stressé en même temps.

- La gratitude et la négativité ne peuvent se côtoyer. La négativité doit donc se dissoudre.

5. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S'il n'a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

7. Laissez tout simplement tomber vos sentiments

C'est l'un des moyens les plus simples et les plus rapides de se libérer d'une pensée ou d'un sentiment indésirable.

Essayez ceci :

1. Prenez un stylo.
2. Serrez-le dans votre main.
3. Agrippez-le fortement et appuyez-le sur votre ventre ou votre poitrine, ou à l'endroit où vous retenez habituellement vos émotions.
4. Sentez la tension qui naît dans votre main alors que vous serrez le stylo. Continuez jusqu'à ce que cela devienne inconfortable.
5. C'est de cette manière que nous retenons nos sentiments.
6. Maintenant, étendez le bras devant vous, en serrant toujours le stylo, et dirigez la paume de votre main vers le sol.
7. Détendez vos doigts et laissez tomber le stylo.
8. Vous voyez comme c'est facile ? Il est aussi facile de laisser tomber instantanément n'importe quel sentiment.

Les sentiments ne nous retiennent jamais. En fait, c’est nous qui les retenons. Les sentiments veulent couler en tant qu’énergie. C’est nous qui résistons en les agrippant. Donc, laissez-les couler, laissez-les tomber !

8. Faites consciemment des comparaisons

Jamais nous ne nous blesserions ou nous limiterions sciemment. Toutefois, nous le faisons chaque jour, inconsciemment.

En rendant conscient l’inconscient, nous pouvons faire preuve de discrimination (voir ce que nous faisons), et nous avons alors tendance à nous défaire spontanément de ce qui ne nous sert pas.

En fait, c’est la discrimination qui rend la libération possible. En faisant consciemment des comparaisons, nous comprenons que nous ne sommes pas nos sentiments, que nos sentiments ne nous retiennent pas, et que nous avons le choix de les retenir ou de les laisser aller.

Voici une série de questions à vous poser pour amorcer ce processus de discrimination. Cet exercice utilise votre esprit pour le libérer de ses limitations.

Répondez à chaque question dans votre journal intime ou sur une feuille de papier en fonction du moment présent.

1. Lorsque je pense à… (inscrivez un problème ou une situation qui est pour vous source de stress), est-ce que je me sens positif ou négatif ? *Choisissez consciemment d’être positif.*
2. Suis-je libre ou entravé ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
3. Est-ce de l’amour ou de la peur ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
4. Est-ce du doute ou de la foi ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
5. Est-ce l’abondance ou la pénurie ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
6. Est-ce l’unité ou la séparation ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
7. Est-ce la paix ou l’agitation (peur) ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
8. Est-ce le relâchement, l’aisance ou la contraction ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*

9. Est-ce que je ne fais qu'un avec cette personne, ce sentiment, ce problème ou en suis-je séparé ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
10. Dis-je « oui » ou « non » (à l'abondance, à moi-même, à la liberté, à mon but, etc.) ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
11. Suis-je accueillant ou rébarbatif ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
12. Suis-je ouvert ou fermé ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
13. Suis-je détendu ou stressé ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
14. Est-ce que je préfère être libre ou entravé ? Heureux ou malheureux ? Paisible ou effrayé ? À l'abri ou en danger ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
15. Est-ce que je pousse ou m'agrippe, ou est-ce que j'accepte et laisse les choses telles qu'elles sont ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
16. Est-ce que je donne aux autres et à la vie, ou est-ce que je ne veux que recevoir ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*
17. Suis-je agité ou calme à l'intérieur ? *Quelle réponse choisissez-vous ?*

9. Soyez comme le ciel

La nature peut nous rappeler *notre* vraie nature.

1. Levez les yeux vers le ciel.
2. Y voyez-vous des nuages ou est-il libre et clair ?
3. Remarquez que le ciel ne retient pas les nuages (oiseaux, avions, satellites, etc.) ni ne tente de les repousser au loin. Il ne retient ni ne repousse quoi que ce soit. Le ciel est tout simplement ce qu'il est, un espace ouvert.
4. Imprégnez-vous de l'immensité et de l'ouverture du ciel.
5. Notez ce que cette ouverture éveille en vous : un état de conscience plus profond, plus vaste, plus ouvert.
6. Si des pensées ou des sentiments surgissent, contentez-vous de les observer comme s'il s'agissait de nuages dans le ciel. Observez-les

sans attachement, sans désir de les éliminer. Laissez-les tout simplement passer.

7. Tentez constamment de retrouver en vous ce sentiment d'ouverture, cette même limpidité que vous voyez dans le ciel.

Vous ne pouvez rien voir à l'extérieur qui ne se trouve déjà à l'intérieur de vous. Par conséquent, l'infini du ciel et de l'espace que vous voyez se trouve également en vous.

10. Laissez vos sentiments dériver

Notre esprit nous entraîne parfois dans un flot torrentiel de pensées.

Rien ne nous oblige à dévaler la rivière avec elles.

La prochaine fois que vous vous sentirez entraîné par des pensées ou des sentiments indésirables, essayez ceci :

1. Imaginez que vous êtes agenouillé sur la rive d'un torrent, en sécurité sur le sable sec.
2. Sentez le déferlement de vos sentiments à l'intérieur de vous.
3. Placez ces sentiments dans le lit de la rivière.
4. Permettez-leur d'être avalés rapidement par les flots.
5. Permettez à vos pensées, sentiments ou préoccupations d'être emportés vers l'océan et de se fondre dans son immensité, comme s'ils étaient faits de sel.
6. Rappelez votre conscience à vous qui êtes assis sur la berge, paisible et silencieux, libre de toute émotion troublante.
7. Si quelques émotions demeurent, déposez-les dans la rivière et laissez-les s'éloigner vers l'océan jusqu'à ce que vous vous sentiez totalement apaisé à l'intérieur.

11. Cessez de vous désapprouver ou de vous reprocher vos sentiments

La majorité d'entre nous désapprouve et se reproche constamment ses sentiments.

C'est comme avoir la jambe fracturée et taper dessus avec un bâton. Cela ne nous apporte rien ! C'est douloureux et ne fait qu'empirer les choses.

Lorsque vous éprouvez un sentiment indésirable, faites ceci :

1. Cherchez l'énergie que génère cette désapprobation.
2. Faites-lui bon accueil.
3. Permettez-vous de lâcher prise devant cette énergie désapprobatrice qui est dirigée vers vous, votre sentiment ou votre pensée.
4. Continuez… Encore… Et encore… Jusqu'à ce qu'elle ait disparu.
5. Chaque jour, prenez le temps de repérer toute désapprobation et lâchez prise jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

Tenter d'aller de l'avant et d'éprouver de l'amour en se désapprouvant, c'est comme conduire une voiture en enfonçant la pédale de frein. Il est impossible d'éprouver ainsi de l'amour, mais c'est tout de même ce que nous faisons en majorité.

Après avoir laissé aller l'énergie désapprobatrice, vous vous sentirez libre de pénétrer plus avant dans l'énergie approbatrice.

12. Approuvez-vous

Donnez-vous une approbation inconditionnelle, uniquement parce que vous respirez et que vous êtes vivant !

Qu'est-ce que se donner l'approbation ? C'est s'aimer et s'accepter soi-même.

Si vous trouvez cela difficile, refaites l'exercice précédent et débarrassez-vous de tout sentiment de désapprobation ; autrement, vous « conduirez avec le pied sur la pédale de frein ».

Voici une approche progressive que j'ai apprise auprès de Kam Bahkshi, lequel est passé maître dans l'application de notre technique Release® :

1. Commencez par une goutte d’approbation – le contenu d’un dé à coudre. Versez-en le contenu sur votre tête et laissez-la pénétrer.
2. Une fois que vous l’aurez absorbée, donnez-vous-en encore un peu – l’équivalent d’une coquille d’œuf. Absorbez-la.
3. Ensuite, donnez-vous-en encore un peu plus – une pleine tasse.
4. Et encore plus – un seau.
5. Et encore plus – une baignoire.
6. Et encore plus – une cascade d’énergie approbatrice.
7. Et ensuite un lac d’énergie positive, pleine d’amour et d’autoapprobation.
8. Et, finalement, un océan entier d’approbation.
9. Laissez-vous ensuite flotter comme une éponge sur cet océan de pure acceptation et approbation.
10. Permettez à cette énergie d’imbiber et de saturer chacune de vos cellules. Marinez-y.

Vous voudrez peut-être mémoriser ce processus et le répéter chaque jour, les yeux fermés. C’est un exercice très puissant pour quiconque veut la santé, le bonheur, l’abondance et la liberté.

13. Lancez un ballon rouge

Cette méthode m’a été conseillée pour soulager mes maux de tête. Je l’ai trouvée très efficace (je n’en souffre plus). Elle peut être utilisée pour soulager n’importe quelle douleur, mais aussi pour vous aider à vous débarrasser efficacement de pensées ou de sentiments indésirables.

Voici comment elle fonctionne :

1. Décelez un sentiment indésirable (ou une douleur) dans votre corps.
2. Imaginez cette région comme étant remplie d’une énergie rouge vif.
3. Insérez cette énergie dans un ballon rouge et nouez celui-ci avec une ficelle.
4. Laissez-le s’échapper de votre corps et de votre esprit.

5. Observez-le s’éloigner dans l’atmosphère, toujours plus haut et toujours plus loin, devenant de plus en plus petit, jusqu’à ce que vous le perdiez de vue et l’ayez abandonné à jamais.

14. Permettez à vos sentiments de s’évaporer

Voici une autre technique de « dissolution ».

1. Imaginez que vos pensées et sentiments indésirables sont comme de l’eau.
2. Laissez-les se transformer en vapeur, comme le fait l’eau sur un pavé brûlant.
3. Pendant qu’ils s’évaporent, permettez-vous de sentir l’ouverture que leur départ ménage en vous.
4. Détendez-vous dans cet espace devenu libre.

La menace des sentiments négatifs peut sembler très réelle, mais ils ne sont que des mirages, comme la chaleur qui danse au-dessus du sable dans le désert, ou sur la route, peut ressembler à de l’eau. Ils n’ont pas de véritable substance. Permettez à vos sentiments indésirables de s’évaporer et de disparaître, comme les mirages qu’ils sont.

15. Utilisez un robinet pour limiter le débit de vos sentiments

Les sentiments que nous réprimons ne sont en fait que de l’énergie accumulée (photonique). Lorsque cette énergie s’accumule, il faut encore plus d’énergie pour l’éliminer et la gérer (la garder sous contrôle). Lorsque nous relâchons ou libérons cette pression, nous pouvons traverser la vie en toute quiétude.

Voici un moyen de relâcher cette pression :

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu’elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.

2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.
4. Imaginez que votre sentiment est comme de l'eau sous pression dans votre ventre ou votre poitrine.
5. Imaginez qu'un robinet se trouve juste au-dessus de cette masse d'énergie.
6. Ouvrez le robinet et laissez-en jaillir le sentiment.
7. Vous pouvez ouvrir et fermer le robinet à votre guise, de manière à en contrôler le débit.
8. Laissez filer le sentiment jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé.
9. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S'il n'a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

16. N'en laissez aller que 1 %

Nous nous sentons parfois dépassés par la perspective d'accueillir et d'éliminer des sentiments qui nous oppressent.

Souvenez-vous qu'il n'est pas nécessaire de vous en débarrasser d'un seul coup. Ne laissez pas vos sentiments vous écraser.

Essayez ceci :

1. Déterminez si le sentiment est trop intense pour être éliminé instantanément.
2. Choisissez de n'en laisser aller que 1 %.
3. Permettez à 1 % du sentiment de s'évaporer (vous pouvez tout simplement le laisser tomber ou utiliser une des méthodes proposées dans ce rapport).

Vous remarquerez que vous vous débarrasserez en fait de plus de 1 % du sentiment, et vous vous sentirez beaucoup plus léger et libre.

17. Enveloppez vos sentiments de compassion

Tout le monde a besoin d'amour et de compassion. Même nos sentiments en ont besoin. L'absence d'amour est la cause de tous nos soucis. L'amour et la compassion guérissent tout.

Adoptez une approche compatissante avec vos sentiments :

1. Penchez la tête et posez une main sur votre ventre ou votre poitrine afin qu'elle vous aide à capter la sensation générée par le sentiment.
2. Notez la présence du sentiment dans votre corps.
3. Évaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10.
4. Maintenant, êtes-vous capable d'envelopper votre sentiment d'amour et de compassion, comme le ferait une mère ou un père avec un enfant qui a mal ?
5. Réconfortez votre sentiment.
6. Permettez-vous de ne faire qu'un avec la douleur ou l'inconfort généré par ce sentiment.
7. Pendant que vous éprouvez de la compassion pour lui, le sentiment perd de son intensité et finit par disparaître.
8. Réévaluez le sentiment sur une échelle de 0 à 10. A-t-il faibli ? Si oui, vous êtes sur la bonne voie. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez lui attribuer une note de 0. S'il n'a pas faibli, franchissez à nouveau toutes les étapes ou essayez une autre approche.

1. Ce bonus vous est offert par Peter Michel et reproduit ici avec son aimable autorisation.

BIBLIOGRAPHIE

Atkinson, William Walker, *La Vibration de la pensée : « Je veux et je peux ! »*, Paris, Bussière, 2015.

Behrend, Genevieve et Vitale, Joe, *How to Attain Your Desires by Letting Your Subconscious Mind Work for You*, Garden City, NY, Morgan-James Publishing, 2004.

Behrend, Genevieve et Vitale, Joe, *How to Attain Your Desires*, vol. 2 : *How to Live Life and Love It !* Garden City, NY, Morgan-James Publishing, 2005.

Braden, Gregg, *La Divine Matrice : unissant le temps et l'espace, les miracles et les croyances*, Paris, J'ai lu, 2017.

Bristol, Claude M., *La Magie de croire*, Brossard, Un monde différent, 2006.

Byrne, Rhonda, *Le Secret*, Brossard, Un monde différent, 2007.

Callahan, Roger J., *Stimulez votre guérisseur intérieur : la thérapie du champ mental, comment surmonter peurs, dépendances et perturbations émotionnelles*, Paris, Guy Tredaniel Éditeur, 2003.

Canfield, Jack et Switzer, Janet, *Le Succès selon Jack : les principes du succès pour vous rendre là où vous souhaiteriez être !*, Brossard, Un monde différent, 2005.

Casey, Karen, *Change Your Mind and Your Life Will Follow*, New York, Conari Press, 2005.

Coates, Denise, *Feel It Real ! The Magical Power of Emotions*, Denise Coates Publishers, 2006.

Cornyn-Selby, Alyce, *What's Your Sabotage ?* Beynch Press, 2000.

Deutschman, Alan, *Change or Die : The Three Keys to Change at Work and in Life*, New York, Regan Books, 2007.

Di Marsico, Bruce, *The Option Method : Unlock Your Happiness with Five Simple Questions*, Walnut Grove, CA, Dragonfly Press, 2006.

Dwoskin, Hale, *La Méthode Sedona : l'art du lâcher-prise*, Les Éditions du Gondor, 2010.

Eker, T. Harv, *Les Secrets d'un esprit millionnaire : maîtriser le jeu intérieur de la richesse*, Gatineau, Éditions du Trésor caché, 2006.

Ellsworth Triem, Paul, *Mind Magnet : How to Unify and Intensify Your Natural Faculties for Efficiency, Health and Success*, Holyoke, MA, Elizabeth Towne Company, 1924.

Evans, Mandy, *Travelling Free : How to Recover from the Past*, Encinitas, CA, Yes You Can Press, 2005.

Ford, Debbie, *La Part d'ombre du chercheur de lumière*, Montréal, Du Roseau, 2003.

Gage, Randy, *Why You're Dumb, Sick & Broke… and How to Get Smart, Healthy & Rich*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2006.

Gilmore, Ehryck F., *The Law of Attraction 101*, Chicago, Eromlig Publishing, 2006.

Goddard, Neville, *Immortal Man : A Compilation of Lectures*, Camarillo, CA, DeVorss & Company, 1999.

Goddard, Neville, *La Loi et la Promesse*, Octave Éditions, 2013.

Goddard, Neville, *The Power of Awareness*, Camarillo, CA, DeVorss & Company, 1983.

Goddard, Neville, *Your Faith Is Your Fortune*, Camarillo, CA, DeVorss & Company, 1985.

Goddard, Neville et Vitale, Joe, *À vos ordres !*, Loretteville, Éditions Le Dauphin blanc, 2013.

Goldberg, Bruce, *Karmic Capitalism : A Spiritual Approach to Financial Independence*, Baltimore, MD, Publish America, 2005.

Harris, Bill, *Thresholds of the Mind : Your Personal Roadmap to Success, Happiness, and Contentment*, Beaverton, OR, Centerpoint Research,

2002.
Hawkins, David, *Discovery of the Presence of God : Devotional Nonduality*, Sedona, AZ, Veritas Publishing, 2006.
Hawkins, David, *I : Reality and Subjectivity*, Sedona, AZ, Veritas Publishing, 2003.
Hawkins, David, *Transcending the Levels of Consciousness*, Sedona, AZ, Veritas Publishing, 2006.
Hicks, Jerry et Hicks, Esther, *Créateurs d'avant-garde : demandez et vous recevrez*, Outremont, Ariane, 2006.
Hicks, Jerry et Hicks, Esther, *La Loi de l'attraction : les clés du secret pour obtenir ce que vous désirez*, Paris, Guy Tredaniel Éditeur, 2008.
Hogan, Kevin, *The Science of Influence*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2004.
Holmes, Ernest S., *La Science du mental*, Loretteville, Éditions Le Dauphin blanc, 2013.
Joyner, Mark, *Simpleology : The Simple Science of Getting What You Want*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2007.
Kaa, Sri Ram, *2012 : You Have a Choice !* Tijeras, NM, TOSAPublishing, 2006.
Kaufman, Barry Neil, *Aimer, c'est choisir d'être heureux*, Montréal, Le Jour, 1986.
Kennedy, Dan S., *No B.S. Wealth Attraction for Entrepreneurs*, Entrepreneur Press, 2006.
Kristof, Aziz, *The Human Buddha : Enlightenment for the New Millennium*, New Delhi, Motilal Barnarsidass, 2000.
Landrum, Gene N., *The Superman Syndrome : The Magic of Myth in the Pursuit of Power ; The Positive Mental Moxie of Myth for Personal Growth*, iUniverse, 2005.
Lapin, Rabbi Daniel, *Thou Shall Prosper : Ten Commandments for Making Money*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2002.
Larson, Christian D., *Your Forces and How to Use Them*, Londres, Fowler, 1912.

Larson, Melody, *The Beginner's Guide to Abundance*, Booklocker.com, 2007.

Levenson, Lester, *No Attachments, No Aversions : The Autobiography of a Master*, Sherman Oaks, CA, Lawrence Crane Enterprises, 2003.

Levenson, Lester, *The Ultimate Truth about Love & Happiness : A Handbook for Life*, Sherman Oaks, CA, Lawrence Crane Enterprises, 2003.

Lipton, Bruce H., *Biologie des croyances : comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles*, Outremont, Ariane, 2006.

Losier, Michael J., *La Loi de l'attraction*, Auxerre, Éditions des 3 monts, 2007.

McTaggart, Lynne, *The Intention Experiment : Using Your Thoughts to Change Your Life and the World*, New York, Free Press, 2007.

Oates, Robert, *Permanent Peace*, Institute of Science, Technology and Public Policy, 2002.

Ponder, Catherine, *Les Lois dynamiques de la prospérité*, Brossard, Un monde différent, 1996.

Proctor, Bob, *Vous êtes né riche : un guide passionnant pour obtenir succès et prospérité*, Cesena, Macro, 2016.

Ray, James Arthur, *The Science of Success : How to Attract Prosperity and Create Harmonic Wealth Through Proven Principles*, Sun Ark Press, 1999.

Ressler, Peter et Ressler, Monika Mitchell, *Spiritual Capitalism : How 9/11 Gave Us Nine Spiritual Lessons of Work and Business*, New York, Chilmark Books, 2007.

Ringer, Robert, *Looking Out for #1*, New York, Fawcett, 1985.

Ringer, Robert, *Winning Through Intimidation*, New York, Fawcett, 1984.

Scheinfeld, Robert, *Busting Loose from the Money Game : Mind-Blowing Strategies for Changing the Rules of a Game You Can't Win*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2006.

Shumsky, Susan, *Miracle Prayer : Nine Steps to Creating Prayers that Get Results*, Berkeley, CA, Celestial Arts, 2006.

Sugarman, Joseph, *Triggers*, Las Vegas, NV, Delstar Publishing, 1999.

Tipping, Colin, *Le Pouvoir du pardon radical*, Paris, Guy Tredaniel Éditieur, 2011.

Tipping, Colin, *Radical Manifestation : The Fine Art of Creating the Life You Want*, Marietta, GA, Global 13 Publications, 2006.

Vitale, Joe, *Adventures Within : Confessions of an Inner World Journalist*, AuthorHouse, 2003.

Vitale, Joe, *Le Facteur d'attraction : 5 étapes faciles pour attirer la richesse ou combler tous vos désirs*, Brossard, Un monde différent, 2006.

Vitale, Joe, *Buying Trances : A New Psychology of Sales and Marketing*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2007.

Vitale, Joe, *The Greatest Money-Making Secret in History !*, AuthorHouse, 2003.

Vitale, Joe, *Hypnotic Writing*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2007.

Vitale, Joe, *Le Manuel inédit de la vie : le guide que vous auriez dû recevoir à votre naissance*, Varennes, ADA, 2009.

Vitale, Joe, *The Seven Lost Secrets of Success*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2007.

Vitale, Joe, *There's a Customer Born Every Minute*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2006.

Vitale, Joe et Hew Len, Ihaleakala, *Zéro Limite : le programme secret hawaïen pour l'abondance, la santé, la paix et plus encore*, Paris, J'ai lu, 2013.

Vitale, Joe et Hibbler, Bill, *Meet and Grow Rich*, Hoboken, NJ, John Wiley & Sons, 2006.

Wattles, Wallace D., *How To Get What You Want*, éditeur inconnu.

Wattles, Wallace D., *La Science de l'enrichissement*, Loretteville, Éditions Le Dauphin blanc, 2006.

Wilber, Ken, *Quantum Questions : Mystical Writings of the World's Greatest Physicists*, Boston, MA, Shambhala, 2001.

Wojton, Djuna, *Karmic Healing : Clearing Past-Life Blocks to Present-Day Love, Health, and Happiness*, Berkeley, CA, Crossing Press, 2006.

REMERCIEMENTS

Encore une fois, comme pour mes autres ouvrages, de nombreuses personnes m'ont soutenu et encouragé tout au long du processus d'écriture. Matt Holt, mon grand ami et rédacteur en chef chez John Wiley & Sons, figure en tête de liste. Sans lui, ce livre n'aurait pas franchi le cap du concept.

Je suis reconnaissant à Nerissa, ma partenaire de vie et mon amour, qui est toujours là pour moi et qui s'occupe de tout pendant que j'écris.

Je remercie Rhonda Byrne, auteure du livre *Le Secret* et réalisatrice du film du même nom, pour m'avoir permis de figurer dans cette œuvre étonnante. Suzanne Burns, mon adjointe, me facilite la vie au quotidien pour que je puisse me concentrer sur l'écriture.

Des amis très chers m'ont soutenu et conseillé. Je remercie Bill Hibbler, Pat O'Bryan, Jillian Coleman-Wheeler, Craig Perrine et Cindy Cashman. Mon ami et compagnon chercheur de lumière, Mark Ryan, m'apporte un appui constant dans mes projets. Victoria Schaefer, une amie précieuse, m'apporte un soutien inconditionnel.

Je veux également remercier Joe Sugarman, Howard Wills, Kathy Bolden, Marc Gitterle, Scott Lewis, Jeff Sargent, John Roper, Rick et Mary Barrett, Roopa et Deepak Chari, Will LaValley, Scott York, Mark Joyner et Ann Taylor pour leur contribution à mon bien-être.

De plus, je remercie Cyndi Smasal et mon équipe d'accompagnateurs en miracles. Mark Weisser a remanié son emploi du temps afin de réviser la première version de ce livre.

Enfin, je suis reconnaissant au Seigneur de m'avoir permis de faire ce que je fais. Si j'oublie quelqu'un, ce qui est probablement le cas, je m'en

excuse. Je vous aime tous.

À PROPOS DE L'AUTEUR

En plus d'être l'une des vedettes du film *Le Secret* et coauteur du livre du même nom, le Dr Joe Vitale est président d'Hypnotic Marketing, Inc. et de Frontier Nutritional Research, Inc., deux entreprises établies dans la banlieue d'Austin, au Texas.

Parmi ses très nombreuses publications, citons les best-sellers intitulés *Le Facteur d'attraction, Le Manuel inédit de la vie* ainsi que le programme audio *The Power of Outrageous Marketing*.

Il a également écrit *The E-Code, There's a Customer Born Every Minute, The Seven Lost Secrets of Success, Hypnotic Writing, Your Internet Cash Machine* et *Buying Trances*. Il est le coauteur de *Meet and Grow Rich* et de *Zéro Limite*.

Autrefois sans-abri et vivant dans la précarité, Joe Vitale est maintenant considéré comme l'un des pionniers du cybermarketing. Il a aidé de nombreuses personnes à devenir millionnaires et à créer des empires sur le Web.

Sa participation au film *Le Secret* ainsi que le succès remporté par ses ouvrages *Le Facteur d'attraction* et *Zéro Limite* le hissent au rang d'expert de l'autoassistance et du développement personnel. On l'appelle également le « Bouddha de l'Internet ». Vous pouvez visiter son principal site Web www.mrfire.com.

OFFRE SPÉCIALE

Qui veut d’un accompagnement en miracles ?

Surmontez les barrières intérieures qui vous empêchent d’attirer les résultats escomptés avec l’aide du programme d’accompagnement en miracles du Dr Joe Vitale.

Vous devez avoir l’esprit libre pour obtenir les résultats que vous souhaitez. Si vous entretenez des contre-intentions, consciemment ou inconsciemment, vous n’attirerez pas ces résultats-là. Vos gains seront temporaires et finiront par vous échapper.

Comment donc nous libérer ? Comment nous débarrasser de nos blocages et nous diriger à toute allure vers ce que nous tentons d’attirer ?

Vous pouvez mettre en pratique les 10 méthodes exposées dans cet ouvrage, mais si vous désirez atteindre votre but plus rapidement et bénéficier de conseils personnalisés, un accompagnateur en miracles pourra vous y aider. Pour plus de détails, consultez www.miraclescoaching.com.

> « La clé du succès ne se trouve pas dans l’environnement d’un individu, car si c’était le cas, quiconque vivant dans un rayon donné aurait réussi, et la réussite serait tributaire du voisinage, mais nous constatons que des individus dont l’environnement est pratiquement le même et qui vivent dans le même voisinage réussissent et échouent à des degrés divers ; par conséquent, nous pouvons conclure que la clé du succès se trouve chez l’individu lui-même, et nulle part ailleurs. »

– Wallace D. Wattles
Auteur de *How to Get What You Want*
et de *La Science de l'enrichissement*

ALISIO

Les éditions Alisio, des livres pour réussir !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres des **éditions Alisio** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

Découvrez également toujours plus d'actualités et d'infos autour des livres Alisio sur notre blog : **http://alisio.fr** et la page **Facebook « Alisio »**.

*Alisio est une marque des **éditions Leduc**.*

Les éditions Leduc
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris

LEDUC

Retour à la première page.